



## गोलमेच सम्मेलन समाधान हो कि साधन ?

कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक/

मुलुकमा फेरी एक पटक गोलमेच सम्मेलनको विषयमा व्यापक रुपमा बहस सुरु भएको छ ।

सर्वपक्षीय राजनीतिक सम्मेलन, सर्वपक्षीय राजनीतिक सभा वा राजनीतिक सभा जे नाम दिएता पनि अन्ततः नेपालको राजनीतिमा गोलमेच सम्मेलनबाट चिनिने यस प्रकारको सभा अर्थात सम्मेलनको विषयमा विगतमा पनि समय समयमा चर्चामा आएको थियो । तर अहिलेसम्म पनि कहिले पनि भएन ।

यसपालि भने गोलमेच सम्मेलन होला भनी आशा गर्नेहरु पनि धेरै रहेका छन् ।

सत्तारुढ दल कांग्रेस र एमाले गोलमेच सम्मेलनको लागि तयार भई जति सक्दो चाँदो गोलमेच सम्मेलन गर्नुपर्ने कुरालाई जोड दिएपछि अझ बढि चर्चामा आएको हो । गोलमेच सम्मेलन भनेको सबै राजनीतिक दलहरुको अर्थात गोलमेच सभामा सहभागी हुने प्रतिनिधिहरुको हैसियत समान हुने र सर्व सहमतिबाट निर्णय

## प्रमुख चार राजनीतिक दलको आ- आफ्नै दाउ

गर्ने अर्थात सहमति गर्ने सभा हो । यो अर्थमा गोलमेचसभा अर्थात सम्मेलन एक ढंगबाट राजनीति रुपमा नेताहरुबीच सहमति गर्ने माध्यम हो भन्न सकिने अवस्था छ ।

राजनीतिक दलहरुले गोलमेच सम्मेलनलाई समस्या समाधान गर्ने सभाको रुपमा लिएतापनि बास्तवमा यो एउटा सबै राजनीतिक दलहरुले आ-आफ्नो दाउ खोज्ने माध्यम बनाउने रणनीतिको रुपमा लिएको छ ।

### को को हुन्छन् गोलमेच सम्मेलनमा ?

गोलमेच सम्मेलनमा संविधानसभा मा प्रतिनिधित्व गर्ने राजनीतिक दल, संविधानसभाको दोस्रो निर्वाचन बहिस्कार गरेका राजनीतिक दलका प्रतिनिधिहरु सहभागी हुने अवस्था बन्दै गएको छ । यस बारेमा पूर्ण रुपमा निर्णय गरिसकेको अवस्था भने छैन ।

### प्रस्थान विन्दू अन्तरिम संविधान

गोलमेच सम्मेलन कुन विन्दूबाट र केके कुरामा सहमति गर्ने भन्ने विषय स्पष्ट छ । त्यो भनेको अन्तरिम संविधानसभाबाट नै सुरु हुनेछ ।

अन्तरिम संविधान भनेको तत्कालिन अवस्थामा राजनीतिक दलहरुबीचको सहमतिको दस्तावेज भएको कारणले त्यसलाई टेकी अगाडी बढनुबाहेक अरु विकल्प रहने अवस्था हुदैन । यो कुरालाई बुझ्दै हिन्दू राज्य र संवैधानिक राजतन्त्र पक्षधर राष्ट्रपति ने पालले गोलमेच सम्मेलनको सवाललाई लिएर विरोध गर्दै आएको अवस्था छ ।

अब संघीयता विरोधी पार्टी राष्ट्रिय जनमोर्चा जस्ता पार्टीहरुले पनि विरोध गर्ने अवस्था आउँछ । किनकी अन्तरिम संविधानमा संघीयताको कुरा स्पष्ट रुपमा नै उल्लेख भइसकेको अवस्था छ ।

### कांग्रेस र एमालेको दाउ

सत्तारुढ दल नेपाली कांग्रेस र एमाले दुवै पार्टी जतिसक्दो त्यति गोलमेच सम्मेलन अर्थात सभाको कार्य सुरु गर्ने र चाँडै सम्पन्न गरेको घोषणा गर्ने मनस्थितिमा रहेको छ ।

गोलमेच सम्मेलन भनेको संविधानमा सहमति नभएका विषयलाई छलफल गर्ने र अन्तिम रुप भने संविधानसभाले गर्ने भन्ने योजना रहेको स्पष्ट भएको छ । गोलमेच सम्मेलन गर्न सके चुनाव बहिस्कार पक्षधरहरुलाई पनि सहमतिका लागि प्रयास गरेको सन्देश जाने र अन्तमा संविधानसभाबाट दुई तिहाई बहुमतकै आधारमा संविधान निर्माण गर्ने योजना रहेको छ ।

### बैद्य माओवादीको दाउ

बैद्य माओवादी संविधानसभाको कुरालाई सुन्नै चाहदैन । उनीहरु संविधानसभाको औचित्य नभएको दावी गर्दै गोलमेच सभा अर्थात सम्मेलन नै

निर्णायक ठाउँ हुनुपर्ने र सबै कुरा गोलमेच सभाबाटै सहमति खोज्नुपर्ने पक्षमा रहेको छ । गोलमेच सभा गर्न सके संविधानसभाको औचित्य समाप्त हुने बैद्य माओवादीको बुझाई रहेको छ ।

### एकीकृत माओवादीको

प्रमुख प्रतिपक्ष दल एकीकृत माओवादीले पनि गोलमेच सभालाई निकै जोड दिदै आएको अवस्था छ । यसको मूल कारण भनेको संविधानसभामा कांग्रेस र एमालेको बहुमत भएको कारणले गोलमेच सभाबाट सहमति गर्न सके आफूहरुको एजेण्डा स्थापित हुनसक्ने विश्लेषण गरी अगाडी बढिरहेको अवस्था छ ।

यो अवस्थामा गोलमेच सम्मेलन गर्ने भनिएतापनि यो त्यतिकै हुने र भई हालेतापनि सहमति हुने अवस्था सजिलो छैन भनी विश्लेषण गर्न सकिने अवस्था छ ।

## चौथो वार्षिक साधारण सभामा उपस्थित हुने बारे ।

यस संस्थाको मिति २०७१/०४/२५ गते बसेको संयुक्त सञ्चालक समितिको बैठकको निर्णय अनुसार संस्थाको चौथो वार्षिक साधारण सभा तपसिल बमोजिम हुने भएको हुँदा पत्र सम्बन्धित ठेगानामा पठाइसकेको छ । यदि पत्र प्राप्त भै नसकेको भए यसैलाई सूचना मानी अनिवार्य उपस्थितिको लागि हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

### कार्यक्रम हुने मिति, स्थान र समय:

क) मिति: २०७१ असोज ४ गते शनिवार

ख) स्थान : कृष्ण क्याटरिङ्ग, भाजंगल जाने बाटो

ग) समय : बेलुकीको ठीक ४ बजे

### सभामा छलफल हुने विषयहरु :

१. संचालक समितिका तर्फबाट श्री अध्यक्षज्यूबाट आ.व. २०७०/७१ को वार्षिक प्रतिवेदन पेश गर्ने र सो उपर छलफल गरी पारित गर्ने । २. लेखा परिक्षकको प्रतिवेदन सहित आ.व. २०७०/७१को नाफा नोक्सान हिसाब र वासलात अनुमोदनको लागि पेश गर्ने । ३. संस्थाको नियमित कारोबार संचालन गर्ने संचालक समितिले आ.व. २०७०/७१मा गरेको सम्पूर्ण निर्णयहरुको समर्थन गर्ने । ४. आ.व. २०७१/७२ को नीति, कार्यक्रम र बजेट माथि छलफल गरी पारित गर्ने । ५. कोषाध्यबाट आय व्ययको प्रतिवेदन पेश गर्ने । ६. विनियम संसोधन गर्ने । ७. संचालक समितिमा रिक्त रहेको पद पूर्ति गर्ने । ८. विनियमावलीमा छलफल गरी अनुमोदन गर्ने । ९. आ.व. २०७१/७२ को लागि लेखा परिक्षकको नियुक्ति र पारिश्रमिक किटान गर्ने । १०. साधारण सभाको निर्णय पुस्तिकामा हस्ताक्षर गर्ने शेरधनी, सदस्य महानुभावहरु र संचालक समितिको तर्फबाट १/१ जना प्रतिनिधि नियुक्ति गर्ने । ११. विविध विषय ।

संचालक समितिको आज्ञाले  
सचिव

दर्शन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

कीर्तिपुर -१७, काठमाडौं

## शिक्षक सेवा तयारी कक्षाहरु

विहान ६ र साँझ ५ बजेदेखि

प्रशिक्षकहरु

शिक्षा मन्त्रालय, शिक्षा विभाग अन्तर्गतका विज्ञ, अनुभवी तथा पुस्तक लेखकहरुबाट

## शिक्षकसेवा

प्रा.वि, नि.मा.वि र मा.वि.

### हाम्रा विशेषताहरु:

- शिक्षा मन्त्रालय, शिक्षा विभाग, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र, विभिन्न तालिम केन्द्र तथा विश्वविद्यालयहरुमा कार्यरत अनुभवि प्रशिक्षक, सल्लाहकार, विषयविज्ञ तथा पुस्तक लेखकहरुद्वारा कक्षा सञ्चालन ।
- प्रयाप्त शिक्षण सिकाई सामग्रीहरु र श्रव्य/दृश्य कक्षाहरुको व्यवस्था ।
- सम्बन्धित विज्ञहरुद्वारा प्रत्येक हप्ता परीक्षा लिइने तथा लेखनसीप विकासको लागि विशेष कक्षाहरुको व्यवस्था ।
- परीक्षा सम्बन्धी निःशुल्क विशेष परामर्शको व्यवस्था ।
- दैनिक रुपमा निःशुल्क नोटहरु दिइने र शैक्षिक सामान्यज्ञानको परिक्षा हुने ।
- हरेक परीक्षाहरु शिक्षक सेवा स्तरको model मा नै लिइने । थप bonus, revision र exam facing technique सम्बन्धी कक्षाहरुको व्यवस्था ।
- Valley Institute द्वारा लिइएको परीक्षाहरुमा लेखिएका कापीहरु उचित सुझाव सहित पुनः फिर्ता दिइने व्यवस्था ।
- Projector/ Power Point द्वारा कक्षा सञ्चालन ।

गत वर्षको परीक्षामा सर्वाधिक विद्यार्थी पास गराउन सफल

Valley Institute

Kirtipur Ph: 01-4332509

एउटा संस्थाको सिकाइले कति फरक पर्दछ जिन्दगीमा

A wrong decision brings REGRET

A right decision brings REWARD

कानुनी सल्लाहकार  
ज्ञानबहादुर महर्जन  
प्रकाशक

नजरराम महर्जन  
(९८४९४०१०७७)  
सम्पादक

श्रीकृष्ण महर्जन  
प्रबन्धक  
निरजमान सिंह

व्यवस्थापन  
भरत महर्जन  
वेभसाइट व्यवस्थापन  
राज श्रेष्ठ  
प्रेस: शर्मीला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाण्डौ  
कार्यालय: निम्बासी टोल: कीर्तिपुर नपा-३  
फोन नं.: ४३३३००७  
kirtipur\_sandesh@live.com  
http://kirtipursandesh.blogspot.com

काठमाण्डौ जि. प्र. का दर्ता नं. २९१ -२०६७/०६८

## सम्पादकीय

# प्रमुख राजनीतिक दलहरुमा आ-आफ्नै विवाद

नयाँ संविधान निर्माणका लागि राजनीतिक दलहरुबीच सहमतिको आवश्यकता रहेको अहिलेको अवस्थामा प्रमुख राजनीति दलहरुमा आ-आफ्नै विवाद भन भन चर्कदै गएको अवस्था छ ।

नेपाली कांग्रेसभित्र सभापति कोइराला र बरिष्ठ नेताहरुबीच विवाद चर्कदै गएको छ । मूल रुपमा सरकार संचालन, नेतृत्व र सरकारलाई सहयोग र असहयोगको सवालमा नै कांग्रेसभित्रको यो विवाद हो । त्यसै गरि एमाले भित्र पनि अध्यक्ष केपी शर्मा ओली र बरिष्ठ नेता माधव कुमार नेपाल बीचको झगडा चर्कदै गएको छ । अध्यक्ष ओलीले एकलौटी ढंगबाट पार्टी संचालन गरेको आरोप नेपाल पक्षको रहेको छ । प्रमुख प्रतिपक्ष दल एकीकृत माओवादी भित्र पार्टी अध्यक्ष प्रचण्ड र नेता बाबुराम भट्टराई बीचको विवाद भन भन चर्कदै गएको अवस्था छ । अध्यक्षले निषेधको राजनीति खेलेको भन्दै जिल्ला जिल्लामा समानान्तर कमिटी समेत बाबुराम पक्षले गठन गर्दै आएको अवस्था छ । त्यसै गरि मोहन बैद्यले नेतृत्व गरेको नेकपा-माओवादी भित्र पनि विवाद छ । बैद्य र सचिव नेत्र विक्रम चन्दबीच कार्यनीतिको सवालमा नै विवाद रहेको अवस्था छ ।

यसरी अरु राजनीतिक दलहरूसँग सहमति गरि अगाडी बढ्नुपर्ने राजनीतिक दलहरु नै अहिलेको अवस्थामा आन्तरिक विवाद मिलाउन सकिरहेको अवस्था छैन । आ-आफ्नो पार्टी भित्रको विवाद समाधान गर्न नसकिरहेको अवस्थामा राजनीतिक दलका शीर्ष नेताहरुबीच राजनीतिक रुपमा सहमति भएतापनि आफ्नै दलका नेताहरुले विरोध गर्दै असहमति छ भन्दै विरोध गर्न सकिने अवस्थालाई नेताहरुले ध्यान दिनुपर्ने अवस्था आएको छ ।

## गजल शौरभ शाक्यया

गजल-२४

पुंगु थासय जायेकेगु बांला:  
फुकसित थ: तायेकेगु बांला: ।

द्वनेय: त:क मनुया जीवनय  
द्वनेवं थ:मं चायेकेगु बांला: ।

नुगलय स्यातकिं खयेव गुबले  
घा: जुम्हसित लायेकेगु बांला: ।

मतिना छगू अजा:गु यैपु समा  
छा:गु नुग:यात नं नायेकेगु बांला: ।

दु:खिया छम्ह जक पासा न्हं  
सुखया फागां फायेकेगु बांला: ।

# पांगा धुसि गणेद्यः –अभिलेख छपुलु



जीवनकुमार महर्जन  
कीर्ति अध्ययन तथा  
अनुसन्धान मण्डल, किपू

(पाँगाया मूल गणेद्यः पाँगा  
धुसित्वालय दु । पाँगाया हरेक  
जात्रा अनं हे सुरु जुइ । उम्ह  
गणेद्यः या नां छु धइगु  
अप्वःसिनं मस्यु । गबलय  
पलित्था जुल व नं मस्यु । उकिं  
अन दुगु शिलापत्रय छु  
चवयातल धइगु बारे  
जीवनकुमार महर्जनं  
जानकारी बियादीगु थन  
न्हयचवयाःचवना-श्री सिद्धि  
विनायकया बारे छु खँ पाखें  
साभार संपादक)

प्राचीन इलय च्यातःगु  
ज्वलंयात महत्वपूर्ण ज्वलंकथं  
काइ । भ्वं कापःथे नरम वस्तुइ  
च्ययन्ह्यः छु नं च्यमाल धाःसा  
छाःगु वस्तु खासयानाः ल्वहंतय  
चइगु याकनं नष्ट जुइमखु ।  
ल्वहंतय कियातःगु अभिलेख  
धायबलय खासयानाः ल्वहंपौ,  
ल्वहंया स्तम्भ ल्वहंहिति, जःधुं,  
मूर्तिया पादपीठ लाः वः ।

छु नं पुलांगु इतिहास सीकेत  
पुलांगु अभिलेखयात हे आधार  
काय्माः नेपालय न्हापां ल्वंतय  
कियातःगु अभिलेख निग्लिहवाया  
अशोक स्तम्भ खः । थ्व जुजु  
अशोकया राज्याभिषेकया १४  
क्वःगु दँ ई.पू. २५५ सं तःगु खः ।  
अथेहे मेगु नं जुजु अशोकया  
लुम्बिनीया स्तम्भ खः ।  
नेपालमण्डल दुने धाःसा शक  
संवत् १०७ या जयवर्मा अभिलेख  
तिनि ल्वहंपौया इतिहास सुरु  
जुल । तर थुकियात निरन्तरता  
बीगु ज्या धाःसा लिच्छवि इलय  
जक जुल । उकिं नेपालमण्डल  
ल्वहंपौ तयगु वास्तविक चलन  
लिच्छवि कालनिसं तिनि न्ह्याःगु  
खनेदु ।

लिच्छवि कालीन इतिहास  
हे उगु ईया ल्वहंपतिइ सुलाच्वंगु  
दु । थुगु इलय च्यातःगु करीव  
२५० गूति अभिलेख लूगु थौतकया  
अध्ययन कयनाच्वंगु दु ।  
मध्यकालय वयाः ल्वहंपौ ढलंढः  
तयगु ज्या जुल । ल्वहं बाहेक  
मेमेगु वस्तुइ नं च्ययगु चलन  
वल । थथे जूसा थौतक थुकिया  
अध्ययन अनुसन्धान याःपिं तसकं  
म्हो जक दु । थौ ल्वहंपौ स्थिति  
स्वयबलय गुलिं निभालं, लखं  
स्यनाः वनेधुकल, गुलिं थः भापियाः  
सिन्ह तिकुतिकुं ज्यलाः वनेधुकल  
गुलि ल्हवनेगु भवलय ल्हाकेगु  
सिमेन्ट त्वःपुक तिकेगु ज्या  
जुयाच्वंगु दुसा गुलि गुच्चा हाकाः  
न्हियान्हियं स्यनाः वनाच्वंगु दु ।

भीगु प्राचीन भाषा, साहित्य,  
कला, संस्कृति, नेपाःया ज्ञानया  
भण्डार खः । थुगु ज्ञानया भण्डार  
दुने स्वदेशी व विदेशी  
अनुसन्धानकर्तात लाल कयाच्वंगु  
दु । थुगु कथंया अध्ययन न्हिया  
न्हिथं उपलब्धि जुयाच्वंगु दु ।

नेपाः गाःया पुलांगु वस्ती  
येंया दक्षिण-पश्चिम लागा थक्वाः,  
किसिपिडि, सतुंगः बलम्बु नक्वा,  
ल्वहंखा आदियात कायेगु  
यानाच्वंगु दु । थुगु लागा लिक्क  
लाःगु किपू नगरया धीथी वस्ती  
नं प्राचीन वस्ती खः धैगु थनया  
पुरातात्विक वस्तु कयनाच्वंगु दु ।  
किपूया बाघभैरव लागा दुनेया  
बैष्णवी, ब्रम्हायणी, कौमारी,  
बाराही व माहेश्वरीया ईशाया  
स्वंगु शदीया मूर्ति खः । थुकि  
किपूया वस्ती उगु इलय हे विकास  
जुइ धुकल धकाः अनुमान यायेछिं  
। तर किपुलिइ ने.सं. ६२३ स्वया  
न्ह्यःया उत्कीर्ण अभिलेख थौतक  
मलूनि । अथेहे किपूनगर दुने लाःगु  
मेगु ऐतिहासिक थाय च्ववहालय  
लिच्छविकालीन चैत्य दु । थुगु  
चैत्य च्ववहाः प्राचीन वस्ती खः  
धैगु स्पष्ट यानाच्वंगु दु ।

यें, यल, खप धकाः स्वंगु  
नगरया रुपय लिच्छवि इलय  
विकास मजुनि । थुगु इलय धीथी  
वस्तीयात ग्राम, तल, द्रङ्ग संजा  
बिया वस्तीया विकास यानातःगु  
अभिलेखय न्हयथनातःगु दु । तर  
ऐतिहासिक थाय खः धकाः धयाः  
वयाच्वंगु किपू नगर दुने लाःगु  
किपू पांगा, नगां, च्ववहाः आदि  
वस्तीयात लिच्छवि इलय छु संजा  
बिया तल धैगु अनुसन्धानया  
विषय हे जुयाच्वंगु दु । थुगु लागा  
लिच्छवि इलय ग्राम वा तल द्रङ्ग  
छु खः सीमदु ।

देवमाला वंशावली ने.सं.  
६२९/६३० सं जुजु रत्नमल्लया  
इलय स्वसः खा छें दुगु पाँगाया  
वस्ती दयकल धैगु खँ  
न्हयथनातःगु दु । तर ने.सं. ४९१  
या छगू तमसुकय (रोलम्बा,  
भोलम १८ अंक ३) सं पाँगा ना  
न्हयथनातःगु दु । गुकिं यानाः  
पाँगाया वस्तीया ने.सं. ४९१ स्वया  
न्हयः हे जुइ धुकल धैगु सी दु ।  
किपू नगरपालिका वडा नं. १५  
चारधरय नगर दुने आःतक लूगु  
अभिलेख मध्ये दकलय पुलांगु  
अभिलेख खः । गुगु अभिलेख  
लिच्छविकालयया खः । उकिं चार  
धरय लिच्छवि कालय नेवाः वस्ती  
दु धैगु सीदु । पाँगाया क्वसं  
लिच्छवि इलय वस्ती दय धुकुगुलिं  
पाँगाय नं उगु इलय वस्तीया  
विकास मजुइ धकाः धाय्मफु ।

छु नं नेवाः वस्तीइ गनेद्यःया  
तःधंगु थाय दयाः च्वनी । प्रत्येक  
नेवाः वस्तीइ गनेद्यः थापना  
यानातःगु दइ । अक्क तःधंगु नेवा  
वस्तीइ ला थःथःगु लागाकथं  
गनेद्यः थापना यानातःगु दु । उकिं

पाँगाय नं वस्तीया विकासया  
नापनापं गनेद्यःया थापना जुगु  
जुइमाः । पाँगा धुसि त्वाःया गनेद्यः  
अभिलेखीय रुप गुबले थापना  
यात धैगु खँ अनुसन्धानया विषय  
तिनि । अन दुगु अभिलेखकथं  
ने.सं. ८१९ सं सिंया त्वलं तःगु,  
ने.सं. ९०३ सं गनेद्यःया देगः  
दयकागु खँ न्हयथनातःगु दु ।  
अथेहे ने.सं. ८७८ या अभिलेखय  
धुसि गनेद्यः थाय धर्मशाला  
दयकागु खँ नं न्हयथनातःगु दु ।  
तर दहनय फल्वा दयकागु धकाः  
न्हयथनातःगु ने.सं. ८४१ या  
अभिलेख छगू नं धुसि गनेद्यः थाय  
लानाच्वंगु दु । पाँगा धुसि  
गनेद्यःयाथाय च्वंगु अभिलेख  
थुकथं दु ।

### अभिलेख क

१.ऊँ नमो श्री गणेश्वराय  
नमो श्रयोस्तु  
२.सम्बत ८१९ मार्गशिल  
शुक्र सप्तमि  
३.भिष नक्षत्र ॥ बज्रजोगे  
अंगवार थ्व  
४.कुन्हु धुसि ठानसके  
...सिया तोरन  
५.दयकं प्रधिस्था याडा दिन  
जुरो देव  
६.....भारो, सिवदासजु  
भारो, कासिराम  
७....भावो, सिङ भावो,  
धरके भावो, वा  
८....जु भावो, वदे भावो,  
निकुसिङ भावो  
९. (वो), दितराज भावो ॥  
वदे भावो ॥ छासि  
१०. ....भावो, मादेव भावो,  
युति समूह  
११.....रमवेस निम्हो  
फुकिजि  
१२. ....म्हयाय जुस्य धनक  
जुरो.....  
१३. ....चियायाव ॥ बासिङ  
भावो शुभ ।

### थ्व अंक शिलालेखया भवल्याः खः ।

#### अभिलेख ख

१.ऊँ नमः श्री गणेशाय नमः  
॥ अरं भापरमं द  
२....न सिद्धि विनायक,  
स्वोभाग्य रुपसं परं देहि  
३.सुख संपदं गनानां गनपति  
चेव गक्ष्भुं सतिहि  
४.प्रथम भवतु नित्यओर  
दाता विनायकं  
५.देशच प्रमोदेशच, विग्लिर  
जो विनायक मनो  
६.छाय सिद्धि त गनापति  
नमोस्तुते ॥ स्वस्ति सं  
७.स्वत ९०३ चैत्र कृष्ण ॥  
त्रयोदश्यान्ति थौं ॥ रेव  
८.ति नक्षत्रे विस्क भ जो ॥  
ग ॥ अगारवासरे ॥ थ्वकु  
९.न्हु प्रतिस्था याडन संपूर्ण  
सिधयका दिन जु  
१०.रो ॥ थ्व धुसिसं गणेशया  
देवल दयकाया चि

११.ता याक, कभिक प्रभुथ  
वुकि दयकाया गु  
१२ रु डकुसिंह भावो,  
चिकिधी भावो ॥ कताशु  
१३.र, न्दुरक्षे भावो, ... देव  
भावो । विष्णु सिंह  
१४.भावो ॥ हाकु भावो ॥  
विष्णु सेक भावो रर दन्विसिंह  
भावो

१५.पदन भावो ॥ लक्ष्मी  
सिंह भावो ॥ रिसव भावो  
१६.हर्व सिङ भावो ॥  
धनसेक भावो ॥ स थ्वने सुमदन  
दयका

१७.जुरो ॥ थ्वते या साक्षि  
श्री ३ चन्द्र सूर्य

#### अभिलेख- ग

१. स्वस्ति श्री विक्रम  
सम्बत् १९१५ साल नेपाली संवत्  
९७८ साल मि  
२. ति ...सुदि ११ रोज ३  
स पाँगा धुसि टोलस श्री गणेशया  
उजरप  
३. नीस पांगया हिखालि  
टोलया प्रानसि थ्वम्हया  
सिसिलक्ष्मी, स्वर्ग  
४. जुया थ्वम्हस्या नामन,  
थ्वम्हया जेष्ठ पुत्र कुल छेया हिला  
पु  
५. त्र वाहादुर सिं कांछाम्ह  
पुत्र सिंहवीर, स्वम्हस्येनं धर्म सा  
६. ला दयकल यना थ्वग  
धर्मसाला फलस ग्वम्हस्येन भत्के  
विग्रे

७. यातसा पंच महापातक  
लाइव जुल ॥  
? प्रनसि भार्या सिलक्ष्मि

#### अभिलेख-घ

१. ? स्वस्ति ॥ ८४१ वैशाख  
कृष्ण षष्ठमन्तियो  
२. श्रवण नक्षत्र, ब्रम्हयोगे  
शनैश्चलवासरे थ्व  
३ कुन्हु पांगा देश क्वसक  
दहसि फले दयका पति  
४.छा याड जुरो, सनार  
गुधिस भो ...दिन ते  
५. खन दयक, विसि वासि,  
दाम, वस्तु दक्व यडाव स  
६ त्ववन फर दयका जुरो  
॥ पांगा देगुरी जेलगृहया  
७....थकारिमान्हा प्रमुखत,  
थ्वति चिता याक, देव  
८. सिंह भावो, मानदेओ  
भावो, कर्म्मसिंह भावे, वशरा  
९ म भावो, कभितया  
पुखुसि गृह पुन भावो ....  
१०.वग वासिङ भावो, थ्वते  
सत्त्ववनस नलि गु  
११. थिदिनं दयका जुरो ॥  
थ्वतेया साक्षि चन्द्र स  
१२. र्य जुरो ॥ थ्व फले  
सुनानं सेनकालसा पञ्च  
१३. महापातक राक जुरो ॥  
सुनानं भिन  
१४. कलसा उत्तरोतर फल  
राक जुरो ॥  
१५. शुभ मस्तु सहर्वदा ॥



# CG ब्राण्डको आधिकारिक विक्रेता मोबाइल निकुञ्ज प्रा. लि. को NO TENSION नो भन्फट अन्तर्गत किन्दा = किस्ता योजना



NOKIA  
Connecting People

COLORS  
Mobile Phones

cromax  
nothing like anything

LAVA

Karbonn  
Mobiles

spice

SAMSUNG

Panasonic

rage

हरेक ब्राण्डका मोबाइल तथा इलेक्ट्रोनिकस सामानहरू खरिद  
तथा विक्रीका लागि हामीलाई सम्मनुहोस् ।

हाम्रो निशुल्क सेवाहरू :

- Normal Stiker फेर्ने
- Free Home Delivery

\*शर्तहरू लागू हुनेछ ।

सम्पर्क स्थान : मोबाइल निकुञ्ज प्रा. लि.

कीर्तिपुर १७, नगाउँ दोवाटो

फोन नं. ८३३३२५७

वित्तिय सामोदार:

निर्मल बुद्धभूमि वचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.



नविन महर्जन

देवढोका व्याडमिन्टन समूहद्वारा आयोजित प्रथम किपू कप व्याडमिन्टन प्रतियोगिता गत भाद्र २९ गते शनिवार सम्पन्न भएको छ। मेन्स डबल इभेन्टमा मात्र भएको यस प्रतियोगितामा सहभागी ६४ जोडी मध्ये नक अउटको आधारमा खेलाइएको यस प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गर्दै दत्तथापा र सुनिल वाराही तथा राजु बज्राचार्य र आकाश सत्यालको जोडी बीच फाइनल खेल भएको थियो।

यस प्रतियोगितामा दत्त थापा र सुनिल वाराहीको जोडी नै सम्भावित च्याम्पियनको रूपमा पहिला नै अडकल गरि सकेको जोडी थियो। त्यसैगरी फाइनलमा पुग्न सफल अर्को जोडी राजु बज्राचार्य र आकाश सत्यालको जोडीको खेल पनि निकै आकर्षक थियो। दत्तथापा र सुनिल वाराहीको जोडीले सेमिफाइनलमा हरिकुमार थापा र अमनको जोडीलाई २१-१३, र २१-१० को सोभो सेटले पर

## प्रथम किपू कप व्याडमिन्टन सम्पन्न



जित गर्दै फाइनल यात्रा तय गरेका थिए। त्यसैगरी क्वाटर फाइनलमा सुनिल र दत्त थापाको जोडीले निर्मल र लोकेश्वर वखतीको जोडीलाई २१-१७ र २१-१८ को सोभो सेटले पराजित गरेका थिए भने आकाश र राजुको जोडी अर्को क्वाटर क्वाटरमा नविन र नार यणको जोडीलाई पराजित गर

का थिए। यस प्रथम किपू व्याडमिन्टन प्रतियोगितामा कीर्तिपुरका १४ जोडी खेलाडीहरूले सहभागिता जनाइएको क्वाटर-फाइनलसम्म पुग्न सफल भएका थिए। कीर्तिपुरको अर्को जोडी राजु महर्जन र लक्ष्मीभक्त महर्जनको जोडीलाई क्वाटरफाइनलमा हरि थापा र अमनको जोडीले पर

जित गरेका थिए। बाँकी अधिकांश खेलाडीहरू काठमाण्डौ र ललितपुरका सहभागी भएका थिए।

फाइनल खेलमा राजु बज्राचार्य र आकाश सत्यालको जोडीले दत्त थापा र सुनिल बार हीको जोडीलाई १५-२१, २१-१७, र २१-१८ ले हराएको थियो।

फाइनल खेल पश्चात समापन कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि युवा तथा खेलकुद मन्त्री पुरुषोत्तम पौडेल कामको व्यस्तताको कारण छिट्टै जानु भएकोले विशेष अतिथि सभासद राजन के.सी.ले विजेता उपविजेता एवं सहभागि खेलाडीहरूलाई नगद पुरस्कार लगायत कप, मेडल, ट्रफी एवं प्रमाण पत्र वितरण गरेका थिए

। प्रथम हुनेलाई नगद रु. १० हजार, दोस्रो हुनेलाई नगद रु. ५ हजार, तेस्रो हुनेलाई नगद रु. ३ हजार सम्मान स्वरूप प्रदान गरिएको थियो। समापन कार्यक्रममा कीर्तिपुर व्याडमिन्टन क्लबका अध्यक्ष दुर्कमान महर्जनले कीर्तिपुरमा व्याडमिन्टन कोर्ट ७ वटा रहेको तर कभर्ड हल एउटा पनि नभएकोले चाँडो भन्दा चाँडो कभर्ड हल बनाउनतिर लाग्नु पर्नेमा जोड दिनुभयो।

युवा तथा खेलकुद मन्त्री पुरुषोत्तम पौडेलले यसपालीको बजेटमा कीर्तिपुरबाट कुनै पनि माग नआएको र आफूलाई पनि यहाँ के कस्तो जरुरी थाहा नभएकोले बजेट राख्न सकेन। आगामी वर्षमा कीर्तिपुरको खेलकुद विकासको लागि पनि

बजेट राख्ने प्रतिवद्धता जनाउनु भयो।

काठमाडौं जिल्ला निर्वाचन क्षेत्र नं.१० का निर्वाचित नेपाली कांग्रेसका सभासद राजन के.सी. ले कीर्तिपुरमा व्याडमिन्टन विकासको लागि कभर्डहलको आवश्यकता भएको महसुस गर्नु हुँदै सोको लागि आफ्नो सभासद कोषबाट भए पनि सहयोग गर्ने जानकारी दिनुभयो। व्याडमिन्टन खेलप्रेमी हरूको भनाई अनुसार यस प्रतियोगितामा जुनियरहरूको लागि पनि प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नु पर्ने साथै अरु विभिन्न इभेन्टहरू सञ्चालन गर मा मात्र अझ सुनमा सुगन्ध हुने आशा व्यक्त गरेका छन्। कीर्तिपुर क्षेत्रमा जति पनि व्याडमिन्टन खेल हुन्छ जुनियर स्तरको प्रतियोगिता एवं अन्य क्रियाकलाप नहुने, सिनियरको लागि मात्र हुने अझ यो त खुल्ला भएकोले यस क्षेत्रका धेरै खेलाडीहरूले सहभागिता समेत जनाउन नपाएको गुनासो गर का छन्। अझ आफ्नो नगर स्तरीय प्रतियोगिताबाट छनोट प्रतियोगिता गरी पछि खुल्ला गर्न सके अझ खेलमा निखार पन आउने पनि बताइरहेका छन्। हुन पनि हो कुनै पनि प्रतियोगिता गर्नु भनेको कम सजिलो छैन तर सबैले हस्तेमा हाइस्ते गरेर

यस कुरालाई पनि ध्यान दिई अगाडी बढ्न सके अझ राम्रो हुनेछ।

अझ सम्पूर्ण व्याडमिन्टन खेलाडीहरू एवं शुभचिन्तक हरूको चाहना अनुसार हामी सबै व्यक्ति, संघ, संस्था र स्थानीय निकाय मिलेर एउटा मल्टी पर्पोज (बहुप्रयोग) किसिमको कभर हल बनाउने तर्फ अगाडी बढे अझ राम्रो हुनेछ। यस प्रतियोगितामा पनि मौसमको प्रतिकुलताले केही खेल रोक्नु पर्थ्यो र खेल अवधिभर पानी र हुरी बतासले दुःख दिन्छ कि भनेर चिन्ता लिनु पर्ने बाध्यता आयोजकले बहन गर्नु पर्थ्यो।

अर्को विचार गर्नु पर्ने पक्ष खेल आयोजना गर्दा पूर्व नै नियममा कस्तो ठाउँमा खेलाउने, कस्तो कर्क खेलाउने त्यो पनि उल्लेख गर्नु पर्ने देखियो। किनभने खेलाडीहरू त्यो वातावर ण अनुकुल अभ्यास गरेर तयार भई सहभागिता जनाउनेछ। किनभने खेलाडीहरू साथीहरूको सम्पर्कमा आएर सहभागिता जनाइयो तर खेल हार्ने बित्तिकै प्लास्टिक कर्कमा खेल हुनेरहेछ। खुल्ला ठाउँमा यस्तो उस्तो भनेर गुनासो गरेको सुन्नमा आएको छ। तसर्थ आउँदा दिनमा यी कुराहरूमा चनाखो हुनुपर्ने देखिन्छ।

## ❀ हार्दिक बधाइ तथा शुभ-कामना ❀

शारीरिक शिक्षा विभाग, त्रिभुवन विश्वविद्यालय, कीर्तिपुरद्वारा आयोजित १७ औं प्रोजेक्ट मिट प्रोग्राम, काठमाण्डौ भ्याली स्तरिय अन्तरविद्यालय प्रतियोगिता, अन्तर्गत छात्रा बास्केटबलमा highest scorer उपाधि सहित सानदार विजय हासिल गर्न सफल हुनुभएकोमा यस विद्यालयका प्रतियोगी विद्यार्थीहरू, प्रशिक्षक र सहयोगीहरूलाई हार्दिक बधाइ ज्ञापन गर्दै भविष्यमा उहांहरूले अझ उच्च स्तरको सफलता हासिल गर्न सकून् भन्ने शुभ-कामना व्यक्त गरिन्छ। साथै बास्केटबलमा highest scorer उपाधि बिजेता श्वेता महर्जन र उक्त प्रतियोगिता अन्तर्गत Shot Put खेलमा प्रथम हुनु भएकी यस विद्यालयकी छात्रा रोशनी महर्जनलाई पनि बधाइ तथा शुभकामना व्यक्त गरिन्छ।



प्रधानाध्यापक तथा विद्यालय परिवार

राराहिल मेमोरियल स्कुल

राराहिलनगर, छुगाँ, कीर्तिपुर

काठमाण्डौ।



# यस वर्षको मण्डला सिरपा: छात्राहरुले जिते

● १८ औं हर्ष-रत्न पुरस्कार -२०५३

● १४ औं मण्डला सिरपा: २०००- २०५७



कीर्तिपुर क्षेत्रकै चर्चित र प्रतिष्ठित पुरस्कारको नाम हो हर्ष-रत्न पुरस्कार र मण्डला सिरपा: जुन हरेक वर्ष एस.एल.सी. परीक्षामा कीर्तिपुर क्षेत्रका विद्यालयहरुमा अध्ययन गरेका विद्यार्थीहरु मध्ये सर्वोत्कृष्ट हुनेलाई प्रदान गरिने पुरस्कार हो। जनसेवा स्कूल व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष माधवलाल महर्जनले आफ्नो बाजे हर्षवहादुरको नामबाट स्थापना गरिएको हर्ष पुरस्कार की.न.पा. भित्रका सामुदायिक विद्यालयहरुमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरु मध्ये एस.एल.सी. परीक्षामा सर्वोत्कृष्ट अंक ल्याउने स्थानीय छात्र एकजना र छात्रा एक जनालाई जनहि रु.२५००/- नगद प्रदान गरिन्छ। रत्न पुरस्कार रत्न पुस्तक भण्डारका साहु रत्न प्रसाद श्रेष्ठको नाममा स्थापित यो पुरस्कार कीर्तिपुर न.पा.भित्रका संस्थागत विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरु मध्ये एस.एल.सी. परीक्षामा सर्वोत्कृष्ट अंक ल्याउने स्थानीय एक जना छात्र र एक जना छात्रालाई जनहि रु.२५००/-का दरले प्रदान गरिने पुरस्कार हो। साथै सहभागि सबै विद्यालयका सर्वोत्कृष्ट हुन सफल विद्यार्थीहरुलाई पनि सम्मान गर्ने गरिन्छ।

मण्डला सिरपा: २००० : जनसेवा उ.मा.वि.को वि.व्य.स.का अध्यक्ष माधवलाल महर्जनले स्थापना गर्नु भएको यो पुरस्कार एस.एल.सी. परीक्षामा यस क्षेत्रका विद्यालयहरु मध्ये सर्वोत्कृष्ट अंक ल्याउने सामुदायिक विद्यालयको तर्फबाट एक जना र संस्थागत विद्यालयहरु मध्येबाट एक जना विद्यार्थीलाई दिइने पुरस्कार हो। यसको राशी पनि जनही रु.२५००/- रहेको छ। जनसेवा उच्च मा.वि.पाँगाको संयोजनमा प्रत्येक वर्ष वितरण गरिने यी पुरस्कारहरु

गत भाद्र २१ गते शनिवार पाँगा पार्टी भेन्यूमा एक कार्यक्रमको आयोजना गरी वितरण गरियो। माधवलाल महर्जनको सभापतित्वमा संचालन भएको उक्त कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि त्रिभुवन विश्वविद्यालय कीर्तिपुरका उपकुलपति प्रा.डा. हिरावहादुर महर्जनले पानसमा दिप प्रज्वलन गरी उद्घाटन गर्नु भएको थियो।

शिक्षक त्रिधारा सापकोटाले संचालन गर्नु भएको उक्त कार्यक्रममा स्वागत मन्तव्य प्राचार्य नन्दकुमारी महर्जनले दिनु भएको थियो। अन्य वक्ताहरुमा विशेष अतिथि पूर्व राज्यमन्त्री दिलिप महर्जन र नगरपालिका प्रतिनिधि सानुबाबु परियार, सामुदायिक विद्यालयका प्रतिनिधि बाघभैरव मा.वि. गोदामचौरका प्रधानाध्यापक बन्नी खनाल, जनसेवा उ.मा.वि.का छात्रा शर्मिला ओली, सामुदायिक विद्यालयबाट मण्डला पुरस्कार विजेता बैष्णवी मा.वि.का आरती साह, संस्थागत विद्यालयबाट मण्डला पुरस्कार विजेता क्रिएटिभ एकेडेमीका सौगात विष्टले पनि मन्तव्य राख्नु भएको थियो। सामुदायिक विद्यालयको तर्फबाट हर्ष पुरस्कार छात्रातर्फ मंगल उ.मा.वि.की लसता महर्जन -७८.३८ र छात्रा तर्फ टौदह रा.उ.मा.विका विराज बुढाथोकी ७३.५० ले प्राप्त गरेका छन्। रत्न पुरस्कार : संस्थागत विद्यालयको तर्फबाट छात्रामा क्रिएटिभ एकेडेमीकी सौगात विष्ट ९०.६३% छात्रतर्फ पाँगा मा.वि.का नितिन महर्जन - ८९.७५%ले प्राप्त गरेका छन्।

त्यस्तै मण्डला पुरस्कार सामुदायिक विद्यालयको तर्फबाट बैष्णवी मा.वि.का आरती साह ८७% र संस्थागत विद्यालयका तर्फबाट क्रिएटिभ एकेडेमीका सौगात विष्ट ९०.६३% ले प्राप्त गरेका छन्।



## वातावरण संरक्षण समाज टोल टोलमा

आफ्नो ठाउँ आफै सफा गरौं भन्ने मूल नाराका साथ फोहर व्यवस्थापनको कार्य समुदायकै सहयोगमा संचालन गर्न, वातावरण संरक्षण कार्यलाई चुष्ट र दुरुष्ट बनाउने उद्देश्यले गठन भएको गैर सरकारी संस्था वातावरण संरक्षण समाज पाँगा कीर्तिपुरले पाँगाको वडा नं.९, १०, ११, १२ र १८ मा फोहरमैला संकलन गर्दै आइरहेको छ।

वातावरण संरक्षण समाजले पाँगाको विभिन्न टोलहरुमा रहेको महिला समुह तथा टोलहरुमा रहेका सेवाग्राही सदस्यहरुको भेला भदौ ३ देखि १३ गतेसम्ममा सम्पन्न गरेको छ। उक्त संस्थाले उक्त वडाहरुको घरघरबाट फोहर संकलन, कम्पोस्ट मल उत्पादन तथा फोहर न्यूनिकरण गरिरहेको छ। पाँगाको टोल टोलमा रहेका महिला समुह तथा सेवाग्राही सदस्यहरुबीच छलफल गर्न भेला आयोजना गरिएको थियो। सदस्यता नविकरण, फोहर संकलन गर्न दिएको बाल्टिनको सदुपयोग भए नभएको जानकारी, सदस्यता विस्तार तथा सेवाग्राहीबाट सरसल्लाह लिन आयोजना गरिएको भेलामा अध्यक्ष शंकर डंगोल, उपाध्यक्ष मेनुका महर्जन, सचिव चन्द्रमाया महर्जन, कोषध्यक्ष विना महर्जन सदस्य तथा प्रबन्धक सरबकुमार महर्जनले विषयबस्तु माथि प्रकास पार्नु भएको थियो। जसमा भदौ ३ गते बालकुमारी महिला समुह 'क' लाछी क्षितिज क्लवमा, ५ गते बालकुमारी समुह 'ख' सिकुछे विचागूठी, ६ गते न्हुज: आमा समुह दिउखेल सामुदायिक भवनमा, ७ गते पवित्र महिला समुह भुजिन्द पवित्रकुटीमा, ८ गते ज्वजलप्पा समुह र विष्णुदेवि आमा समुहको पाँगा मा. वि. मा, १० गते जय सन्तोष मां समुहको याकछैंमा, ११ गते पलिस्वां मां पूच: र शंखापुर मां पूच:को भेला दथल सामुदायिक भवनमा, १२ गते हिंसिमिसा पुच:को भेला ढोकासी विचा गूठी भवनमा र १३ गते लुनिभा: मिसा पुच धुसीको सामुदायिक भवनमा सम्पन्न भएको थियो।



# SHEMROCK SIMRIK

## Montessori Training Center Kirtipur-17, Kathmandu

### Features:

Trained by Experienced Montessori Teacher

Practice in an international Standard Montessori Lab

30% Discount for First Group

Internship in Shemrock Simrik

Job Placement in Shemrock Simrik



# Opening Soon!

Contact for  
Admission

Morning Shift  
07:00 - 09:00

Evening Shift  
04:00 - 06:00

Contact : 4-331574, 9841353526, E-mail: simrikshemrock@gmail.com

## नगां ज्ञानमाला भजन खल:को १७ औं वार्षिक साधारण सभा सम्पन्न



साधारणतया ज्ञानमाला भजन खल: भन्ने वित्तिकै बुद्ध धर्म सम्बन्धि भजन गर्ने, बुद्धोपदेश सुन्ने भन्ने बुझिन सक्छ। तर नगां ज्ञानमाला भजन खल:ले हरेक हप्ताको शनिवार, मंगलवार र विशेष पर्वहरूमा ज्ञानमाला भजन गाउने र बुद्धोपदेश दिने कार्य गरिन्छ। तर नगां ज्ञानमाला भजन खल: यतिमा मात्र सिमित रहेको छैन। यस खल:ले समय समयमा स्वास्थ्य शिविर, रक्तदान कार्यक्रमको साथै जेष्ठ नागरिकहरूलाई धार्मिकस्थलको भ्रमण गराउनुका साथै समय समयमा सम्मान गदै वस्त्रदान, भोजन दान गदै आइरहेको छ। विशेषत यस नगां ज्ञानमाला भजन खल:ले हिरा डंगोलको अध्यक्षतामा बृद्ध सेवा समिति भनेर अलग्गै संस्था

पनि गठन गरी बृद्ध बृद्धाहरूको सेवा गरिदै आईरहेको छ।

वि.सं. २०५४ सालमा स्थापना भएको नगां ज्ञानमाला भजन खल:ले गत भाद्र २९ गते शनिवार सत्रौं वार्षिक सभाको आयोजना गरियो। नगां ज्ञानमाला भजन खल:को अध्यक्ष बेखालाल महर्जनको सभापतित्वमा प्रमुख अतिथि नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिका महासचिव रमना श्रेष्ठले पानसमा दिप प्रज्ज्वलन गरी उद्घाटन गर्नु भएको थियो। अन्य अतिथिहरूमा भजन संरक्षक नरवहादुर महर्जन, ज्यापु महागुथि केन्द्रिय अध्यक्ष राजभाई जकमि, ज्यापु महागुथि पूर्व केन्द्रिय उपाध्यक्ष कुलवहादुर महर्जन, ज्यापु महागुथि कीर्तिपुरका अध्यक्ष नजरराम महर्जन, बृद्ध सेवा समाज

कीर्तिपुरका अध्यक्ष टिकाराम महर्जन, तबला वादक गुरु न्हुच्छे दर्शन, भजन गुरु अमरलाल माली नगां ज्ञानमाला भजनका सल्लाहकारहरू र बृद्ध सेवा समितिका सल्लाहकारहरू लगायतका हुनुहुन्थ्यो।

विहान १० बजेदेखि भजन गाएर १२ बजेपछि साधारण सभा भएको थियो। शंकर महर्जन, हिरा डंगोल र बेखाराम महर्जनले पालैपालो संचालन गरिएको उक्त सभामा वार्षिक प्रतिवेदन सचिव बेखाराम महर्जन र आर्थिक प्रतिवेदन कोषाध्यक्ष विश्वराज महर्जनले प्रस्तुत गर्नु भएको थियो। जसलाई तालीको गडगडाहटका साथ सर्वसहमतिले पारित गरिएको थियो। बृद्ध सेवा समितिका अध्यक्ष हिरा डंगोलले बृद्ध सेवा समितिको गतिविधि बार-बार जानकारी दिनु भयो। त्यसपछि जेष्ठ नागरिक र चन्दा दाताहरूको सम्मान गरिएको थियो। ७० वर्षभन्दा माथिका ९१ जना जेष्ठ नागरिकहरूलाई कपडा वितरण गरिएको थियो। महिलाहरूलाई दाखि मिचरा र पुरुषहरूलाई रुमाल शान्ति र रामचन्द्रले प्रदान गर्नु भएको थियो भने पूर्णमाया महर्जनले दक्षिणा प्रदान गर्नु भएको थियो।

## बैदेशिक रोजगार तथा मानव बेचबिखन सम्बन्धि प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न



मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार विरुद्धको आठौं राष्ट्रिय दिवसको अवसरमा बैदेशिक रोजगार तथा मानव बेचबिखन सम्बन्धी छलफल/अनुशिक्षण कार्यक्रम गत भाद्र १९ गते कीर्तिपुरमा सम्पन्न भयो। जनअधिकार संरक्षण मञ्च नेपालको आयोजनामा नेपाल मानव अधिकार संगठन कीर्तिपुर शाखाको संयोजनमा कार्यक्रम संचालन भएको थियो। विशेषत

केटीहरूको बाहुल्यता रहेको सो प्रशिक्षण कार्यक्रममा नेपाल मानव अधिकार संगठन कीर्तिपुर शाखाका अध्यक्ष नानीशोभा महर्जनले बैदेशिक रोजगारीका लागि गर्नुपर्ने तयारी, बैदेशिक रोजगारमा जाँदा आफूसँग राख्नु पर्ने सामानहरू बारे जानकारी गराउनु भएको थियो।

अधिवक्ता टिकाराम पोखरेलले बैदेशिक रोजगारमा जाँदा के के कागज पत्र तयार

गर्नु पर्ने, कसरी दलालहरूले फकाएर, भुक्त्याएर बेचिने गर्छ भन्ने बारेमा प्रशिक्षण दिनु भएको थियो। कानुनी सेवा कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने बारे जानकारी गराउनु भएको थियो। महा नगरीय प्रहरी वृत्त जनसेवाका प्रहरी नायव निरीक्षक प्रेम प्रसाद रेग्मीले बैदेशिक रोजगार सम्बन्धि मामिलामा प्रहरीसँग कसरी सहायता लिने बारे प्रशिक्षण दिनु भएको थियो।

## कृषक मित्रहरूमा बाली संरक्षण निर्देशनालयको अनुरोध

- रोग कीरा, भारपातले बाली विरुद्धको उत्पादन र गुणस्तरमा ह्रास ल्याउँछ।
- रोग, कीरा, भारपात आदि नियन्त्रण गर्न जथाभावी रासायनिक विषादी प्रयोग गर्दा यसको नियन्त्रण हुँदैन बरु बाली, मानिस र वातावरणमा पनि नकारात्मक असर ल्याउँछ।
- याद गर्नुहोस् सबै किसिमका रोग कीरालाई एकै किसिमको विषादीले नियन्त्रण गर्न सक्तैन र रासायनिक विषादी मात्र रोग कीरा व्यवस्थापनका अचुक उपाय होइनन्।
- हाम्रै गाउँघरमा पनि विषादीय गुण भएका धेरै वनस्पतिहरू पाइन्छन्।
- बालीका शत्रुबाट बाली बचाउन बाली संरक्षणका विकसित प्रविधिहरूको एकीकृत रूपमा अवलम्बन गरौं। सहयोगको लागि नजिकको कृषि सेवा केन्द्र, जिल्ला कृषि विकास कार्यालय, क्षेत्रीय बाली संरक्षण प्रयोगशाला वा बाली संरक्षण निर्देशनालयमा सम्पर्क गरौं।



## बाली संरक्षण निर्देशनालय

हरिहरभवन, ललितपुर, फोन नं: ०१-५५२१५९७

### ताल तन्त्र आर्ट्स एण्ड म्यूजिक एकेडेमीमा सम्पर्क राखी योग्य एवं व्यवसायीक कलाकार बनौं

गायन/ हार्मानियम : संगीत प्रवीण श्रीकृष्ण श्रेष्ठ र विश्व नेपाली (+ २ तथा इलाहावादबाट शास्त्रीय संगीतमा परीक्षा दिनेहरूको लागि पनि)

गीतार : सन्तोष महर्जन र मनोज महर्जन

तबला/मादल / D-Jembe: दिलिप किपू राजेन्द्र महर्जन र प्रवेश महर्जन

बासुरी: रमन महर्जन, महेश महर्जन

आर्टस् : सावित्री महर्जन र उमेश महर्जन

सारंगी : श्याम नेपाली र प्रिन्स नेपाली

नृत्य : देवेन्द्र महर्जन

Voilin (भ्वाइलिन) : योगेश डगोरिया

हाम्रा विशेषताहरू

- दक्ष एवं अनुभवी प्रशिक्षकहरूबाट सैद्धान्तिक र व्यवहारिक ज्ञान दिइने
- बालबालिकाको लागि विशेष कक्षाहरू
- संगीत, नृत्यका प्रशिक्षकहरू उत्पादन गरिने

सम्पर्क समय : विहान ७ बजेदेखि बेलुका ७ बजेसम्म

सम्पर्क : ताल तन्त्र आर्टस् एण्ड म्यूजिक एकेडेमी

कीर्तिपुर-१७, नयाँबजार (सिभिल बैकको अगाडि सिसा पसलको माथि)

फोन: ९८५१००७४०५, ९८५१०४५४८६, ९८६००८२४९२



## मेगस स्कूलमा स्वास्थ्य परिक्षण कार्यक्रम



कीर्तिपुर नयाँबजारस्थित मेगस स्कूलले गत भाद्र १९ गते स्कूलमा आफ्ना विद्यार्थीहरूको दन्त परीक्षण शिविर चलाएको थियो। Child Concern Nepal (CCN) का डा. रेशम नापित र डा. सनम फुयालले विद्यार्थीहरूको दन्त परीक्षण गरिएको थियो। उक्त परीक्षणमा दाँत फुकाल्नु पर्नेहरूको दाँत फुकालिएको, गिजा सुन्निएकाहरू र विभिन्न समस्या रहेका विद्यार्थीहरूको दन्त परीक्षण गरी निशुल्क औषधि वितरण गरिएको थियो।

## साबुन पानीले हात धुनुपर्ने अवस्थाहरू

- खाना खानुभन्दा अघि
- खाना बनाउनुभन्दा अघि
- चर्पी गएर आएपछि
- बच्चाहरूलाई खाना खुवाउनु अघि
- फोहर कुरा छोएपछि
- खेलेर आएपछि
- बालबालिकाको दिसा सफा गरेपछि
- आमाले बालाबालिकालाई दूध खुवाउनु अघि
- बच्चाहरूले दिसापिसाब गरेको कपडा फेरेपछि
- बच्चाको दिसापिसाब विसर्जन गरेपछि
- चर्पी सफा गरेपछि



जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय ललितपुर

मानभवन, ललितपुर, नेपाल।

## शाकाहारी नै बन्ने हो कि ?



- राजेन्द्र शाक्य -

मानव शरीर र भोजन बीच अत्यन्त घनिष्ठ सम्बन्ध रहेको हुन्छ। हामी जस्तो भोजन वा खानपिन गर्दा त्यसको प्रत्यक्ष असर हाम्रो शरीर र मन मष्तिस्कमा पर्ने गर्दछ। यही कारणले गर्दा सामान्यतया शाकाहारी व्यक्तिहरू सरल, शान्त, अनुशासित र विनम्र स्वभावका हुन्छन् भने मांसाहारी अलित रिसाहा र भगडालु स्वभावका हुने गरेको पाइन्छ।

जस्तो कि जीवजन्तुहरूमा पनि हात्ती, मृग, खरायो, गाई आदि जस्ता जीवजन्तुहरू सरल र शान्त स्वभावका हुन्छन्

जबकि चितुवा, सिंह, बाघ, भालु, कुकुर आदि जस्त जनावरहरू हिंस्रक र भगडालु स्वभावका हुने गरेको पाइन्छ।

मासुमा प्रचुर मात्रामा पोषक तत्व पाइने हुँदा शरीर लाई बलियो र हृष्टपुष्ट तुल्याउन मानिसहरू यसको सेवन गर्नु पर्छ भन्ने धेरै मानिसको धारणा रहेको पाइन्छ। तर, यो धारणा कुनै पनि अर्थमा युक्तिसंगत देखिदैन। किनकी मासुबाट जति पोषक तत्व पाइन्छ त्योभन्दा सयौं गुणा बढि पोषक तत्व भटमास, दाल, मटरको कोसामा पाइन्छ। त्यस्तै सप्लिमेन्टहरूमा स्प्रिलिना, कर्डीसेप, गानोदर्मा, जिन्सेड तथा मोरिन्डामा पाइन्छ बजारमा खुल्ला रूपले विक्रीका लागि राखिएको रातो रंगको देखिने राँगा तथा खसीको मासु सेवनबाट क्यान्सर जस्तो घातक रोग उत्पन्न हुने प्रबल सम्भावना रहेको कुरा स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू बताउँछन्।

मासु सेवन गर्ने व्यक्तिलाई अनावश्यक मोटोपन, ग्याष्ट्रिक, युरिकएसिड, वाथ, पिसाब सम्बन्धी रोग र छारे रोगका साथै मष्तिस्कमा ट्युमर हुने सम्भावना रहने कुरा स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू बताउँछन्।

अर्को कुरा नेपालमा कुनै पनि क्षेत्रमा पशुपंक्षी काट्नु भन्दा पहिले ती पशुपंक्षीमा रोग छ कि छैन भनी परिक्षण गर्ने गरिएको पाइँदैन। थुप्रै रोगी खसी, र गँगाहरू काठमाण्डौंमा भित्राउने गरिन्छ। कतिपय यस्ता पशु त बाटोमै मर्ने गरेको समेत पाइन्छ। फेरि मासुका लागि बध गरिँदा पशुपंक्षीहरू अत्यन्त तड्पिने र भयभीत हुने भएकाले तिनीहरूको रक्तप्रवाहमा पनि एक किसिमको विषाणु उत्पन्न हुन पुग्दछ। जुन मासुको माध्यमबाट सिधै हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्दछ।

शाकाहारी भोजन मांसाहारीको तुलनामा अधिक गुणकारी, सात्विक, स्वस्थ र सुपाच्य हुन्छ। त्यसो त आर्थिक दृष्टिले पनि अपेक्षाकृत सस्तो र सुलभ मानिने शाकाहारी भोजनमा खनिज तत्व, फलाम भिटामिन एवं क्यालोरी पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ। जसले शरीर लाई चुस्त र निरोगी राख्ने निकै ठूलो मद्दत गर्दछ।

वैज्ञानिकहरूले भन्ने गरेका छन् कि पृथ्वी मानिसका मात्र पेवा नभई सबै जीवजन्तु र पशुपंक्षीहरूको साझा थलो हो। कुनै जीवजन्तुको जीवन हामी बचाउन सक्दैनौं भने उसको जीवन हरण गर्ने अधिकार पनि त हामीलाई हुँदैन।

जैविक विविधताको दृष्टिकोणले पनि यस्ता जीवजन्तुहरूको संहार होइन बरु संरक्षणको आवश्यकता पर्दछ। त्यसैले विभिन्न चाडपर्व र परम्पराको नाममा गरिने पशुवली र मांसाहाराई अब हामीले वैज्ञानिक र स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले पनि विस्थापित गर्दै जाने हो कि ?

## वैदेशिक रोजगार विभागको अत्यन्त जरुरी सूचना

तपाईं वैदेशिक रोजगारमा जाँदै हुनुहुन्छ भने निम्न विषयमा गम्भीर ध्यान दिनुहोला

१. वैदेशिक रोजगार विभागबाट इजाजत लिएको मेनपावर कम्पनी हो कि होइन ? उक्त मेनपावरको काम कारवाही रोक्का भएको छ छैन ? तथा खारेजीमा परेको छ छैन बुझ्नुहोला।
२. इजाजत प्राप्त मेनपावर कम्पनीले विदेश पठाउन पासपोर्ट माग गरेमा कुन देशमा, कुन कामका लागि, कति अवधि भित्र पठाउने र कति लागतमा पठाउने हो ? एकीन गरी भर्पाइ लिएर मात्र सक्कल पासपोर्ट बुझाउनुहोला।
३. आफ्नो नाममा भीसा प्राप्त भई जाने निश्चित भएपछि मेनपावर कम्पनीको प्रधान कार्यालयमा मात्र रकम बुझाउनुहोला साथै बुझाएको रकमको भर्पाइ अनिवार्य रूपमा लिनुहोला।
४. विभागले प्रदान गरेको पूर्व स्वीकृतिअनुसारको विज्ञापनमा उल्लेख भएको भन्दा बढी रकम कसैलाई नदिनुहोला।
५. आफू काम गर्न जाने मुलुकमा रहेको नेपाली कूटनैतिक नियोग (राजदूतावास) को सम्पर्क ठेगाना र फोन नम्बरहरू साथमा राख्नुहोला। जसले आफू कठिनाईमा पर्दा सम्पर्क गर्न सजिलो हुन्छ।
६. विदेश जानुअघि अभिमुखीकरण तालिम तथा जाने मुलुकको श्रम कानूनसम्बन्धी जानकारी अनिवार्य रूपमा लिनुहोला।
७. विदेश जानुअघि यो विभागबाट सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य परीक्षण गराई तोकिएको होलोग्राम भएको स्वास्थ्य परीक्षण प्रमाणपत्र लिनुका साथै बीमा अनिवार्य गराउनुहोला।
८. विदेश जानुअघि जाने मुलुक, काम दिने कम्पनी, पाउने सेवा, सुविधा र अन्य सर्तबारे राम्ररी पढेर मात्र सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्नुहोला, सोको १ प्रति आफूसँग राख्नुहोला।
९. कामका लागि विदेश जाँदा नेपालकै एयरपोर्ट प्रयोग गर्नुहोला अन्यथा ठगिने सम्भावना हुन्छ।
१०. मेनपावर कम्पनीको नाम ठेगाना परिवर्तन भएको कारणले सम्पर्क गर्न नसकिए विभागमा सम्पर्क गर्नुहोला।
११. वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी कही कसैले ठगी गरेको जानकारी पाउनुभएमा विभागमा निम्नानुसारको ठेगानामा जानकारी पठाउनुहोला।

## वैदेशिक रोजगार विभाग

तीनकुने, काठमाडौं

फोन : ०१-४४६१२९९, फ्याक्स : ०१-४२१२४७३

इमेल : info@does.gov.np, Website : www.doef.gov.np

हाम्रो सम्पदा,

हाम्रो संस्कृति

हाम्रो सम्पत्ति



सोनेलाल साह

B.A.M.S.Final phase  
आयुर्वेद क्याम्पस, कीर्तिपुर

हामी सबैलाई थाहा भएकै कुरा हो । जसरि अग्निमा घ्यू राखेपछि ज्वाला बढ्दै जान्छ, त्यस्तै उपासना, ध्यान, योग र साधना गरेपछि आत्मबल, आत्मशक्ति, आत्मज्ञान र शान्तिमा पनि बृद्धि हुन्छ । आजदेखि सयवर्ष अगाडि आध्यात्म आफ्नो विकासको चरम बिन्दुमाथि थियो । किनकी त्यसबेला विश्वका सबै भागमा

## योग, सेक्स र रोग

आत्मज्ञानको उपलब्ध सयौं मानिसहरुका अवतरण भएका थिए । जस्तै भगवान् बुद्ध, महावीर, अगस्त्य, सुकरात, कन्फ्युशिस, प्लेटो, इसा इत्यादि

२५ सय वर्षपछि अहिले मानिसहरुको भुकाव अध्यात्म तर्फ भइरहेछ । कयौं अर्थमा हामीहरु सौभाग्यशाली पनि छौं । किनी जुन ध्यानको खोज गर्नमा महात्मा बुद्धलाई कयौं वर्ष लाग्यो । हामी सबै एकै क्षणमा यसलाई बुझ्न र सम्झ्न सक्छौं । आज मानिस कुनै न कुनै किसिमको रोगबाट ग्रसित छ । स्वस्थ हुनको लागि वा रोगमुक्त हुनको लागि जुन औषधिहरुको

प्रयोग गर्दछौं । त्यसको दुष्प्रभाव वा साइड इफेक्टले पनि अर्को किसिमको विकार उत्पन्न गर्छ । हाम्रो सम्पूर्ण शरीरको क्रिया मनद्वारा सञ्चालित हुन्छ । मानसिक अशान्ति, असन्तुष्टि, र असन्तुलन पैदा गर्छ । यो असन्तुलन मनलाई दुर्बल र कमजोर बनाइदिन्छ । मनोवैज्ञानिकको भनाइमा मानसिक दुर्बलता नै सबै दुःखको प्रमुख कारण हो । त्यसकारण मनलाई एकग्र गर्नमा सफल भयौं भने हाम्रो धेरैजसो समस्याको समाधान आफै भइहाल्छ । यसप्रकार विश्व प्रसिद्ध मनोविश्लेषक सिगमण्ड फ्रायड

भन्नुहुन्छ –सबै समस्यामध्ये ५० प्रतिशत समस्याको कारण कामवासना नै हो । “अमेरिकामा एउटा सर्वेक्षण भयो जसमा १८ वर्षको व्यक्ति दुई मिनेटमा एकपटक कामवासनाको सम्बन्धमा सोच विचार छ । ३६ वर्षको व्यक्ति प्रत्येक ४ मिनेटमा तथा ७० वर्षको व्यक्ति प्रत्येक ६ मिनेटमा कामवासनाको सम्बन्धमा सोचविचार गर्छ ।” यसको प्रमुख कारण हो कामवासनालाई सामाजिक बहिष्कार । कुनै व्यक्ति सेक्सुअल समस्याबाट परेशान छ भने त्यसले महत्वपूर्ण योगासनद्वारा सबै समस्याबाट मुक्ति पाउन सक्छ । कामवासना बढी होस्, या कम होस् यसलाई सजिलै हामी सन्तुलित गर्न सक्छौं । यहाँ म सजिलो उपाय भन्न गइरहेको

छु । धेरैजसो मानिस प्रायः भन्दछन् –मसंग समय छैन । त्यसता मानिस सुखी जीवन बनाउनका लागि दिन रात एक गरेर धन कमाउँछन् र यसक्रममा स्वास्थ्य खराब गर्छन् । तर, फेरि त्यही रुपैयालाई स्वास्थ्य ठीक गर्नमा खर्च गर्दछन् । विरामी हुन्छ, त्यसपछि आराम, औषधी र डाक्टरको चक्कर मा कयौं दिन हजारौं रुपैया खेर फालिदिन्छ । आफ्नो जीवनलाई स्वस्थ, सुखी एवं शान्त बनाउन प्रतिदिन कम्तीमा २०-२५ मिनेटको समय योग र ध्यानको लागि अवश्य निकालेर योग गर्नु पर्दछ ।

**१) सुख प्राणायाम:** सुख प्राणायाम गर्नका लागि सिद्धासन वा पद्मासनमा बस्नुहोस् । यदि यस आसनमा बस्न अप्ठ्यारो हुन्छ भने सुखासनमा बस्नुहोस् । यसमा ध्यान दिने मुख्य कुरा हो–ढाडको हाड, गर्धन सीधा हुनुपर्छ । यस आसनमा हिंडुल नगरिकन १२ मिनेटसम्म बस्नुहोस् निस्किय भएर आफ्नो श्वास प्रश्वासलाई सुक्ष्म निरीक्षण गर्नुहोस् । आत्म विश्वास र आस्थाका साथ यस क्रियालाई गर्नुहोस् । सात दिनमा लाभ हुनथाल्छ । तर निरन्तरता दिनु पर्दछ ।

**२) अश्विनी मुद्रा:** यस मुद्राको नाम अश्व शब्दबाट राखिएको हो । अश्वको अर्थ हो –घोडा । घोडा मलत्याग गरेपछि आफ्नो मलद्वारलाई केही बेरसम्म धेरैपटक भित्रपट्टिबाट तान्ने गर्छ । त्यसैले यसको नाम अश्विनी मुद्रा भनिएको हो ।

विधि : पद्मासन, सुखासन वा सिद्धासनमा बस्नुहोस् । दुवै हत्केलालाई दुवै घुँडामाथि राख्नु होस् । आँखा बन्दगरी शरीरलाई सीधा एवम् शिथिल बनाउनु–होस् । मलद्वारको मांशपेशीहरु सडक्नु (खुम्च्यउने) गरी भित्र तान्ने प्रयास गर्नुहोस्, ४-५ सेकेण्ड त्यस्तै स्थितिमा बस्नुहोस् फेरि छोड्नुहोस् । यसलाई ३ पटक मात्र गर्नुहोस् ।

फाईदा : स्त्री एवं पुरुषका प्रजनन अङ्गहरूसँग सम्बन्धित सबै स्नायुहरुको अनावश्यक उत्तेजना र शिथिलतालाई ठीक गर्छ, शीघ्रपतनलाई निको पार्छ । मलद्वारको खुम्च्याउने र फैलाउने क्रियाबाट त्यहाँका स्नायु र कौशिकाहरु सन्तुलित, बलियो र क्रियाशील हुन्छन् । रक्तसंचार तेज हुन्छ । यसकारण यसको कार्य क्षमतामा बृद्धि हुन्छ । यहाँको स्नायुहरुको सम्बन्ध मस्तिष्कको पिट्युटरी ग्लान्डसँग भएकाले मानसिक शान्ति, तनाव मुक्ति र स्मरण शक्तिमा बृद्धि गर्छ ।

**३) मूलबन्ध मुद्रा :**

अश्विनी मुद्रामा मलद्वारको सडक्नु गरिन्छ र यस मुद्रामा मलद्वार र मूत्रद्वारको मध्यस्थानको सडक्नु गर्नुपर्दछ । यस स्थानलाई मूलाधार चक्र गरिन्छ ।

विधि : यसो गर्नका लागि अश्विनी मुद्रामा लेखेएको कुनै पनि

आसनमा बस्नुहोस् । आँखा बन्द गरेर ध्यानलाई मलद्वार र मूत्रद्वारको मध्यस्थानमा लगाउनु होस् । शरीर सीधा र शिथिल राख्नुहोस् । छिटो, लामो र गहिरो सास तान्नुहोस् । सास लिने बितिकै मलद्वार र मूत्रद्वारको मध्यस्थान जसलाई मूलधार चक्र मानिन्छ । त्यसलाई भित्र तन्काई धेरै नै माथितिर तान्नुहोस् । जबसम्म सास रोक्न सक्नुहुन्छ, रोक्नुहोस् । केही विस्तारै सास छोडी पूर्व स्थितिमा आउनुहोस् । यस क्रियालाई ५-६ पटकसम्म गर्नुहोस् ।

फाइदा : अश्विनी मुद्राबाट हुने सबै फाइदाहरु यस आसनलाई गरेपछि हुन्छ । यसबाहेक सेक्स ग्रन्थिहरुका हार्मोनहरुको तनाव सन्तुलित हुन्छ । बढी कामोत्तेजना र पौरुषहिनतलाई नियन्त्रण गर्छ । शान्ति प्राप्त हुन्छ, रक्तचाप र स्नायु रोगमा फाइदा गर्छ । कब्जियत निको हुन्छ, रगतको प्रवाह राम्रो हुन्छ र बुढेसकालमा कामवासनाले दुःख दिँदैन । सेक्सुअल समस्याले मानसिक समस्या पैदा गर्छ र मानसिक समस्या पेटसम्बन्धि कयौं रोगलाई पैदा गर्छ । यस रोगबाट मुक्तिका लागि केही क्रियाहरु :

**४) अनिसार क्रिया विधि:**

बज्रासनमा यसप्रकार बस्नुहोस् कि दुवै घुँडामा धेरै दुरी भइरहोस् । दुवै हत्केलालाई घुँडामाथि राख्नुहोस् । कम्मर सीधा राखी अगाडितिर अलि झुक्नुहोस् । मुख खोलेर जिब्रो बाहिर निकाल्नुहोस् । तेजसँग पेटलाई खुम्च्याएर सासलाई मुखबाट बाहिर फ्याक्नुहोस् । फेरि सास लिनुहोस्, र यस्तो कार्य दोहर्‍याउनुहोस् । यस क्रियालाई तीनपटकसम्म गर्नु होस् । एकदमै खाली पेटमा नगर्ने र योगाचार्यसित सिक्नुहोस् ।

फाइदा : पाचनक्रिया राम्रो हुन्छ । सम्पूर्ण अङ्ग सक्रिय हुन्छन् । मधुमेह, अपच, ग्यास्ट्रिक, आन्त्राको खराबी र कब्जियतलाई निको पार्छ । मणिपुर चक्र सक्रिय हुन्छ । मृगौलाको सबै स्नायुहरुमा हुने रक्तश्रावलाई सन्तुलित गर्छ । फोक्सो र हृदयको मांशपेशीहरुलाई बलियो बनाउँछ ।

**५) उडियन बन्ध आसन**

**विधि :** बज्रासनमा बस्नुहोस्, हत्केलाहरुलाई घुँडामाथि राख्नु होस्, सासलाई बाहिर निकाल्नु होस् र रोकेर पेटको मांसपेशीहरु लाई धेरै नै भित्र संकुचित गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । फेरि सामान्य अवस्थामा ल्याउनु होस् । यसलाई दशपटक गर्न सक्नुहुन्छ । विनासास निकाली यो क्रिया सम्भव छैन, साथै खाली पेटमा नै गर्नुहोस् ।

लाभ : पाचनक्रिया, अल्सर, रक्तचाप, मुटुरोग, मस्तिष्क रोग र कब्जलाई यसले निको पार्छ । पेटको बोसो कम हुन्छ । कामवासनालाई नियन्त्रित गर्छ । धैर्य, विवेक, आत्मविश्वास, मानसिक शक्तिमा बृद्धि गर्छ ।

## स्वास्थ्य प्रतिष्ठा र विकासका लागि सरसफाई

- सन् २०१७ सम्म आधारभूत सरसफाई सुविधामा सबैको पहुँच पुर्‍याउने ।
- राष्ट्रिय लक्ष्य प्राप्तिका लागि सबै मिलेर पूर्ण सरसफाई अभियानमा जुटौं ।
- पूर्ण सरसफाई अभियानलाई सफल बनाउनका लागि आ-आफ्नो टोल, गाउँलाई खुला दिसामुक्त बनाऔं ।
- चर्पीको नियमित सफा गरौं गराऔं, दिसा धोएपछि खाना खानुभन्दा अगाडि साबुनपानीले हात धुने बानी बसालौं ।
- ताजा, सफा र पकाएका खानेकुरा खाऔं, सुरक्षित र सफा पानी पिऔं ।
- घर, आँगन र टोल छिमेकको वातावरण सफा बनाउने वातावरण निर्माण गर्न हामी सबै आ-आफ्नो क्षेत्रबाट अगाडि बढौं ।



**वातावरणीय सरसफाई तथा दैवी प्रकोप व्यवस्थापन शाखा**  
**खानेपानी तथा ढल निकास विभाग**  
पानीपोखरी, काठमाडौं, फोन: ४४९३६७०



## Vacancies for Volunteers!

Rarahil Memorial School, Center of Human Excellence, is looking for some **volunteers** to assist in Montessori and playway teaching and learning in its pre-primary and primary levels. Fresh school graduates with English speaking proficiency are invited to a walk-in-interview.

Preference will be given to those who are on the lookout for opportunities to build a career in teaching and those interested to make the most out of self-learning environments. The school will provide a learning platform for volunteers by means of on-the-job training, coaching, orientation, exposures and workshops.

**Please contact:**

Administration

Rarahil Memorial School, Phone: 4330121

Email: rarahil@mail.com.np



## अनुवाद साहित्य— उपन्यास “भावना”-२७— नजरराम महर्जन

१८

उसले साथीहरूसँग मिलेर काम गरिरहेको छ। उनीहरूको काम राम्ररी चलिरहेको छ। कमाइ पनि भइरहेको छ। उसको साथीहरूको घरखर्च भनेर महिनाको दसहजार रुपैया बाँडेर लिन्छन्। उसले पनि लिन्छ। उसको भागमा आउने बीस हजार रुपैया भावनाको खातामा राखीरहेको छ। उसले भावनालाई भेट्न गएको छैन।

एकदिन हिसाब किताब हेरिरहेको बेला उसको साथी हरिले भन्यो, “तपाईं नभेटेको भए आजसम्म हामी भरियाको भरियानै भइरहन्थे होला। तपाईं पक्का पनि व्यापारी हुनुपर्छ। तपाईंसँग व्यापारी बुद्धि धेरै छ।”

“हो तपाईंले हामीलाई तपाईंको वास्तविक परिचय दिनु भएको छैनजस्तो लाग्छ। आजसम्म तपाईं एकचोटि पनि घर जानु भएको छैन। कसैले तपाईंलाई भेट्न आएको पनि छैन। तपाईं घरबार, स्वास्थ्य, बच्चाहरू कोही पनि नभएको त होइनजस्तो लाग्छ।” मानवहादुरले भन्यो।

“तपाईंको घरमा कोही छैन भने यो रुपैया कमाएर के गर्नुहुन्छ? बिहे गर्नुप्यो। म लमी वनू कि?” वीरबहादुरले भन्यो।

साथीहरूको प्रश्न र उसको बारे थाहा पाउने उत्सुकता देखेर उसले आफ्नो कुरा भन्यो, “हो, साथीहरू, तपाईंहरूलाई मैले आफ्नो वास्तविक परिचय दिएको

छैन। म घरदार, स्वास्थ्य बच्चा नभएको मान्छे होइन। मेरो घर वीरगंज हो। त्यहाँ मेरो अहिले हामी डेरामा बसेको घरभन्दा ठूलो घर छ। मेरो एउटी राम्री स्वास्थ्य छ।

जवान छोरा छ। म एकजना व्यापारी नै हुँ। एउटा कुरामा मेरो स्वास्थ्यसँग कचमच भयो। मैले नगरेको अपराधको मलाई दोषी बनायो। त्यसैले मेरो व्यापार छोराको जिम्मा लगाएर म घर बाट बाहिरिएको हुँ।”

“अनि तपाईंको बहिनी, हाम्रो पार्टनर खोइ कहाँ हुनुहुन्छ? एकचोटि भेटाउनु भएको छैन।” हरिले उत्सुक भएर सोध्यो।

“उनी मेरो एउटै पेटबाट निस्केको बहिनी होइन। बनाएको बहिनी हो। समय आयो भने उनीसित पनि भेट गराइ दिनेछु।” उसले भन्यो।

त्यतिबेलादेखि ऊ प्रति उनीहरूको व्यवहार फरक हुन लाग्यो। पहिले भन्दा उसलाई धेरै सम्मान दिन लागे। ऊ उनीहरूको नाइके बनिरहेकै छ। उसले भनेको कुरामा किन भनेर एक शब्द प्रश्न गरेको छैन। भूकूटीमण्डप भित्र उनीहरूले पनि एउटा पसल कबल लिए। हरि र ऊ पसलमा बस्न थाले।



ऊ घरबाट निस्केको एक वर्ष भयो। दशैँ आउन एक महिनामात्र बाँकि छ। पसलमा ग्राहकको भीड लागेको छ। ऊ ग्राहकलाई सामान देखाउँदै छ।

“अंकल” भनेर भावना हर्षित

स्वरमा उसलाई बोलाएर आइन्। उनको पछि पछि भुवन पनि छ। ओहो भुवन त कति ठूलो भइसकेको छ। कति जिउदाल लागेको? भावना भन्दा अग्लो र मोटो छ। मुखमात्र कलिलो नभएको भए भावनाको दाई भन्नु सुहाउँछ। दुवैजनाले उसलाई नमस्कार गरे। उसले दुईटा मुढा उनीहरूको अगाडि राखी दियो। मुढामा बस्ने बित्तिकै भावनाले उसँग प्रश्नको बौछार लगाइन, “अंकल तपाईं कहिले देखि यहाँ? हामी कहाँ किन नआउनुभएको?” उसलाई के भनू के भनू भयो। उसले केही पनि जवाफ दिएन। भावनाले नै फेरि भनिन्, “भरे हाम्रो डेरामा आउनुहोला। आउनुभएन भने म रिसाउँछु।”

“हुन्छ म आउँछु। त्यहिँ कुरा गरूला। तिमीलाई के चाहिने हो छानेर लेऊ।” उसले भन्यो। भावनाले कूटा सुरुवाल दुई जोर, पाइन्ट दुईटा छानेर लिइन्। उनले भाउ सोधिन्। हरिले भाउ बतायो। उनले पैसा दिइन् उसले

पैसै पनि भनेन। “यो केटी को हो?” उनीहरू गइसकेपछि हरि ले सोध्यो।

“मेरो छोरी भावना।” उसले भन्यो।

उसलाई भावना भेट्न जान मन लाग्यो। उसलाई पसलमा बस्न मन लागेन। हरिलाई पसल छाडेर ऊ डेरामा गयो, मुख धोयो, लुगा लगाएर डेराबाट निस्क्यो। भावनाको डेरा पहिलेको ठाउँमा हो कि होइन। अगि भावनासँग सोध्न पनि बिस्यो। होटल त पहिलेकै ठाउँमा होला। पहिले होटलमा जानु पर्ला भन्ने सोचेर गयो।

उनीहरूको होटल देखेर ऊ अचम्भित भयो। होटलमा निकै परिवर्तन भइसकेको छ। पहिले होटलमा कुनै साइनबोर्ड थिएन, ढोकामा हरियो कपडाको पर्दा हुन्थ्यो। आज होटलको माथि सनर इज रेष्टुराँ एण्ड वार भनेर साइनबोर्ड राखीराखेको छ। भिलिमिली बस्ति पनि बालिराखेको छ। होटल बाहिर पनि रंगरोगन गरिराखेको छ। उसलाई होटल भित्र पसुं कि नपसुं भयो। यो होटल सानुको हो कि होइन? एकैचोटि यतिका परिवर्तन त नहुनु पर्ने हो। जसको भए पनि होटलभित्र जान के को अप्ठ्यारो? ऊ होटलभित्र गयो। भित्र एउटा काउन्टर छ। काउन्टर सँगै डबल डोर भएको एउटा फ्रिज छ। भित्तामा सिसाको शोकेस छ। त्यो शोकेसमा थरीथरी

कम्पनीको देशी विदेशी रक्सी बोटलहरूले भरिएको छ। भित्र ठाउँ पनि फराकिलै छ। काउन्टर मा उसले नचिनेको एउटी तरुणी केटी बसिरहेकी छिन्। त्यहाँ खान आइरहेका ग्राहकहरू पनि थुप्रै छन्। यो होटल भावनाको होइन होला। त्यसैले त भावनाले उसलाई डेरामा आउनु भनेकी। यो होटल कसको हो थाहा पाउन उसले काउन्टरमा बसिरहेकी केटीसँग सोध्यो, “यो होटल भावनाको हो?”

“हो किन?” ती केटीले कर्क आँखाले हेरेर सोधिन्।

“भावना खोई?” उसले उत्सुक भएर सोध्यो।

“तपाईंलाई भावना किन चाहियो?” उनले भोकिएर सोधिन्।

उसलाई के भनू के भनू भयो। एकछिन वाल्ल प्यो। अनि आफ्नो परिचय दिँदै भन्यो, “म भावनाको अंकल।”

उसको जवाफले ती केटी भस्किन्। उनको मुहारमा एकैचोटि परिवर्तन आयो। एकछिन पहिलेसम्म रिसाएको मुहार बनाइरहेकी केटी एकैछिनमा लज्जाबोध भएर उसलाई नमस्कार गरिन् अनि घटि बजाइन्। भित्रबाट भानु बाहिर आयो। उसलाई देखेर भानु रमाएर नमस्कार गर्‍यो। अनि ती केटीको परिचय दिँदै भन्यो, “मेरो श्रीमती चन्द्रा। यसपाली वैशाखमा बिहे गरेको। तपाईंलाई पनि बोलाएको थिएँ। किन नआउनु भएको?”

“त्यसबेला म वीरगंजमै थिइन। सानु र भावना खोई?”

“उनीहरू घरमै छन्।”

“उसोभए म घरमै जान्छु।” भनेर ऊ जान लाग्यो।

“केही त खाएर जानुस्।” भानुले उसको हात समात्न आयो।

“अंकललाई घरमै पठाइ दिनुस्। अधिनै भावनाले खानेकुरा लगिसक्नुभयो।” चन्द्राले भनिन्।

ऊ भावनाको डेरामा गयो। भावना भ्यालमा बसेर उसको बाटो हेरिरहेकी थिइन्। उसलाई देखे बित्तिकै उनी भ्यालबाट भित्र लागिन्। तल ढोकामा आएर उसलाई स्वागत गर्न आइन्। आज भावनाले उसलाई अंगालो हाल्न आइन्। हात पनि समात्न आइन्। भावनाको यो व्यवहार ले उसलाई अलि नरमाइलो लाग्यो। ऊ लुसु लुसु माथि गयो। भयङ्गको छेउमा सानु उभिरहेकी छिन्। उसलाई देखे बित्तिकै सानुले नमस्कार गरिन्। उसको आँखा सानुको घाँटी र सिर मा प्यो। उनको सिउँदो रातो सिन्दुरले भरिएको छ। घाँटीमा मंगलसुत्र पनि छ। आजभन्दा पहिले सानुले यसरी सिउँदो भर को र मंगलसुत्र लगाएको उसले कहिल्यै देखेको थिएन। सानुको लोग्नेसँग मिलापत्र भयो वा उनले अरूसँग विवाह गरिन्? नत्र यतिको फेशन गर्ने आइमाई त होइन उनी।

क्रमसः.....



नेपाल सरकार  
कृषि विकास मन्त्रालय  
पशु सेवा विभाग

उच्च पहाड कृषि व्यवसाय तथा जीविकोपार्जन सुधार आयोजना  
High Mountain Agribusiness and Livelihood Improvement (HIMALI) Project  
हरिहरमठन, पुल्चोक, ललितपुर  
Website: www.himali.gov.np

**कृषक व्यवसायीलाई कृषि व्यवसाय योजना प्रस्ताव सम्बन्धी आह्वान**

उच्च पहाडी जिल्लाहरू संखुवासभा, सोलुखुम्बु, दोलखा, रसुवा, मनाङ, मुस्ताङ, डोल्पा, जुम्ला, मुगु र हुम्लामा कृषि, पशुपालन तथा जडीबुटी उत्पादन, प्रशोधन, गुणस्तर व्यवस्थापन, संकलन केन्द्र स्थापना, बजारीकरण जस्ता मूल्य शृङ्खला विकासका क्रियाकलापद्वारा स्थानीय बासिन्दाको आय वृद्धि गरी जीविकोपार्जनमा दिगो सुधार गर्ने उद्देश्यले एसियाली विकास बैंकको अनुदान सहयोग उच्च पहाड कृषि व्यवसाय तथा जीविकोपार्जन सुधार आयोजना सुरु भएको छ। यो आयोजना सन् २०१७ सम्म सञ्चालन हुनेछ। नेपाल सरकारका सम्बन्धित निकायमा दर्ता भएका कृषक समूह, सहकारी, कृषि व्यवसायी, उद्यमी, संघ-संस्था लगायतका निजी क्षेत्रसँग सहकार्य गरी उच्च पहाडमा कृषि व्यवसाय विकास गर्न आयोजनाले लगानी गर्नेछ। अतः सम्बन्धित जिल्ला आयोजना समन्वयकर्ताको कार्यालय (जिल्ला कृषि विकास कार्यालय वा जिल्ला पशु सेवा कार्यालय), यस आयोजनाको कार्यालय तथा जिल्ला उद्योग वाणिज्य संघमा कार्यरत कृषि उद्यम केन्द्रका जिल्ला स्थित विशेषज्ञहरूसँग सम्पर्क गरी आफूले गर्न चाहेको व्यवसाय विकासको लागि आयोजनाबाट अनुदान प्राप्त गर्न व्यवसाय योजना (Business Plan) सहित प्रस्ताव पेस गर्न सम्बन्धित सबैमा अनुरोध छ।

**आयोजना निर्देशक**

**कल इण्डिया...**

मात्र **रु. २.५०** प्रति मिनेट

साथै कतार, साउदी अरेबिया, यू.ए.इ., बहराइन र कुवेतमा फोन गर्दा अब मात्र रु.१२ प्रति मिनेट।

**फोन गर्ने तरिका:**

१४२४ + कन्ट्रिकोड + फोन नं.

थप जानकारीको लागि:

नोटिसबोर्ड नं. १६१८ ०७०७ १११११ मा डायल गरी सुन्न सक्नुहुनेछ।

उल्लेखित मङ्गल दरमा नेपाल सरकारको नियमानुसार लागू कर समावेश गरिएको छैन।



Nepal Telecom

**नेपाल टेलिकम**

## साहित्य कविता

### दलिय नेताहरु देशकै खम्बा



कवि राम महर्जन  
नगाउँ, की.न.पा. १६

देशको अवस्था दलिय व्यवस्था  
दलिय नेताहरु देशकै खम्बा  
खम्बाहरु कुहिए देश कसरी बच्ने  
देशी नबच्ने जनता कहाँ रहने

दलहरुको मनमुताब हटाउनै पर्छ  
आपसमा सदभाव जगाउनै पर्छ  
विश्वासको जग बसाल्ने पर्छ  
सर्वदलिय मेलमिलाप हुनै पर्छ

मात्र भागबन्दामा मिल्ने होइन  
मिल्नु भनेको देश बनाउनु हो  
जनतालाई सुख शान्ति दिनै पर्छ  
राष्ट्रिय योजना बनाउनै पर्छ ।

समयमा संविधान बनाउनै पर्छ  
संविधान जनवादी हुनु राम्रो  
दलित पिडित उठाउनै पर्छ  
नेताहरु कसेर लाग्ने पर्छ ।

देश अहिले संकटग्रस्त  
दैवी प्रकोपमा परेको अवस्था  
पिडितहरुलाई राहत दिनै पर्छ  
समयमा सहयोग पुग्ने पर्छ ।

जनताको समस्या देशकै समस्या  
प्रकोप समस्या समाधान गर्न  
गुरु योजना सोचेर बनाउ  
राष्ट्रिय बजेट त्यसैमा लगाउ ।

तपाईंको कविता, लेख,  
सूचना तथा विज्ञापन  
प्रकाशित गर्नका लागि  
सम्पर्क गर्नुहोला  
कीर्तिपुर सन्देश  
साप्ताहिक पत्रिकामा



कार्यालय:  
निखासी टोल: कीर्तिपुर नपा-३  
फोन नं.: ४३३३००७,  
९८४९४०९०७७  
kirtipur\_sandesh@live.com  
http:kirtipursandesh.blogspot.com

## हैन त ! निरज



यो मटर साइकल सजौं ई नानी पनि फि हो ?

कसैले पनि जातीय भेदभाव वा छुवाछूत गर्न वा गराउन हुँदैन । यदि गरेमा जातीय भेदभाव तथा छुवाछूत (कसुर र सजाय) ऐन, २०६८ बमोजिम कसुर गर्ने व्यक्तिलाई तीन महिनादेखि तीन वर्षसम्म कैद वा एक हजार रुपैयाँदेखि पच्चीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवार र दुवै सजाय हुनेछ ।



नेपाल सरकार  
राष्ट्रिय दलित आयोग  
जाउलाखेल, ललीतपुर, नेपाल

## नयाँ शो रूम खुल्यो

CTEVT बाट संचालित राष्ट्रिय शीप प्रतियोगितामा Top Ten मा स्थान हासिल गर्न सफल युनिक टेलर्सको अब नयाँ शो रूम खुलेको जानकारी गराउन चाहन्छौं ।



युनिक टेलर्स  
नयाँबजार, फोन ४३३९०७८

कीर्तिपुरको चित्रण हरेक बुधवार  
तपाईंको हातमा कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक

## कर सम्बन्धी हाम्रो अनुरोध

हामीले कमाएको आयमा आयकर, लिएको सेवामा मूल्य अभिवृद्धि कर, संकलन गरी संकलित कर सरकारी कोषमा दाखिला गरी जिम्मेवार नागरिकको भूमिका निर्वाह गरौं ।

यसरी समयमा कर नतिरी बसेमा कानूनको परिपालना नभएकोमा पनि राज्यद्वारा कानुनी कारवाहीमा पर्न सकिन्छ ।

कर अनिवार्य भुक्तानी हो, यो नै राज्यको समृद्धिको आधार हो ।



नेपाल सरकार  
अर्थ मन्त्रालय  
आन्तरिक राजस्व विभाग  
ठूला करदाता कार्यालय  
हरिहर भवन, पुल्चोक, ललितपुर

## ‘हाम्रो कीर्तिपुर – बनाऔं पर्यटनमैत्री सहर’



कीर्तिपुर गाइड एसोशियसन  
पर्यटन सूचना केन्द्र

चिथु, कीर्तिपुर फोन ४३३९८१७

इमेल : kirtipurguide098@gmail.com



- सडक हामी सबैको साझा सम्पत्ति हो, यसको अतिक्रमण नगरौं ।
- जथाभावी बाटो नकाटौं, जेब्रा क्रसिङको प्रयोग गरौं ।
- सडकलाई सफा र सुन्दर राखौं, जथाभावी फोहर नगरौं ।



मध्य पहाडी लोकमार्ग (पूर्वी खण्ड)  
सडक विभाग  
बुद्धनगर, काठमाडौं, नेपाल



## उज्ज्वल स्कुलमा बालदिवसको उपलक्ष्यमा विभिन्न कार्यक्रम

आउँदो भदौ २९ गते अन्तराष्ट्रिय बालदिवसको अवसरलाई मध्य नजर गर्दै उज्ज्वल शिशु निकेतन एकेडेमीले अन्तर सदर विभिन्न प्रतियोगिता गरिएको छ। जसमा मा.वि.स्तरको कक्षा ७, ८, र ९ बीच अन्तर सदर कविता र निबन्ध प्रतियोगिता भएको छ। जसमा कक्षा ७ क का स्वीकृती कुंवर प्रथम, स्वर्णिम दाहाल कक्षा ७ ख द्वितीय तथा विभूति के.सी. कक्षा ७ क तृतीय भएका थिए। त्यस्तै निबन्ध प्रतियोगितामा कक्षा ८ क का अनुस्का बज्राचार्य प्रथम, कक्षा ८ क के रितिका कार्की द्वितीय र रिया कटुवाल कक्षा ९ क तृतीय भएकी थिइन।

प्रस्तुत छ निबन्ध प्रतियोगितामा प्रथम भएको निबन्ध

विद्यार्थी जीवनमा अनुशासनको महत्व  
अनुष्का बज्राचार्य,  
कक्षा ८ क लोटस हाउस

मानवीय मान, मर्यादा र परिधिभित्र बाँधिएर बस्नुलाई नै अनुशासन भनिन्छ। अनुशासन र विद्यार्थी जीवनबीच अन्योन्याश्रित सम्बन्ध रहेको पाइन्छ। अनुशासन नभएका मानिसहरु पुच्छर नभएका पशुपंछी सरह हुन्छन् तसर्थ अनुशासन विद्यार्थीका लागि नभई नहुने विधि हो। अनुशासनले हामी मानिसलाई सफलताको शिखरमा पुऱ्याउँछ। अनुशासनहिन मानिसहरु लाई व्यक्ति, समाज र मानिस त्यति मात्र कहाँ हो र पुरै राष्ट्रले समेत

तिनीहरुलाई मन नपराउन सक्छन्। त्यसैले अनुशासनमा रहन विद्यार्थीहरुलाई निकै आवश्यक मानिन्छ।

आज विद्यार्थी जीवनमा नै मानिसहरु सबै विषयका बारेमा पढ्ने गर्छन्। विद्यार्थी जीवन नै पढ्नका लागि उचित समय हो। हामीले स्कुलमा अनुशासनका बारेमा थुप्रै कुराहरु पढ्न पाएका छौं। अनुशासनको हामीलाई निकै आवश्यक छ। अनुशासनले हामीलाई सुख प्राप्त गराउँछ। अनुशासन पालन गर्ने मानिसहरुले सुख र शान्ति प्राप्त गर्न सक्छन्। तर अनुशासन पालन नगर्ने व्यक्तिले आफ्नो जीवनमा कहिल्यै सुख र शान्ति प्राप्त गर्न सक्दैन। यदि हामी विद्यालयमा अनुशासन पालना गर्नु भन्ने

विद्यालयमा रहेका हरेक मानिस जस्तै गुरुवर्ग, प्रधानाध्यापक र त्यति मात्र कहाँ हो र हाम्रो साथीहरु समेत हामीहरु माथि आकर्षित हुन्छन्। यदि हामी बाहिर अथवा समाजका अगाडि अनुशासित बन्थौं भने समाजमा रहेका हरेक मानिसले हामीलाई असल र राम्रा ठान्छन्। जहाँ कुनै विद्यार्थीको चर्चा आउँछ, त्यहाँ उसको अनुशासनको पनि प्रसंसा आउँछ। यसरी अनुशासनले हामीमा आवश्यकता देखाउँछ। यदि अरु मान्छेहरु हामीमा आकर्षित हुन्छन् तब मात्र हामी अनुशासित छौं भन्ने थाहा हुन्छ र अनुशासनको चर्चा आउँछ।

अनुशासन भनेको के हो, यो किन आवश्यक छ र हामीले यसलाई कसरी उपयोग गर्न सक्छौं भन्ने कुरा हामीले विद्यार्थी जीवनमा विद्यालय गएर थाहा पाउन सक्छौं। यदि हामीले अनुशासनका बारेमा केही कुरा थाहा पायौं भने हामीले सिकेका कुराहरु अरुलाई पनि सिकाउन सक्छौं। यो हाम्रो कर्तव्य पनि हो। थाहा नभएका मानिसहरुलाई अनुशासनका बारेमा सिकाउनु पनि पर्छ। यसले हाम्रो समाजमा अनुशासनको बारेमा सचेतना फैलाउँछ। अनुशासन जो कोहीलाई

पनि निकै आवश्यक छ। विद्यार्थी जीवनमा हामीले अनुशासनका बारेमा पढेनौं भने आगामि दिनमा हामीलाई निकै गाह्रो पर्छ। अहिलेका विद्यार्थीहरु नै यस देशको भविष्य बाँधिएको हुन्छ। त्यसैले हामीले विद्यार्थी जीवनलाई राम्ररी उपयोग गर्नु पर्छ।

यसर्थ विद्यार्थी जीवन र अनुशासन बीच गहिरो सम्बन्ध रहेको हामी पाउँछौं। हामीले विद्यार्थी जीवन अनुशासनसंग अरु विषयहरु पढ्यौं भने भविष्यमा हामीलाई मात्र नभएर सबै समाज र राष्ट्रको लागि नै हित हुन्छ। अनुशासन जीवन हो, जसले विद्यार्थीलाई सफल हुन मद्दत गर्छ। हामीले अनुशासनको सबै पाठलाई बुझेर, सम्झेर थोरैथोरै गरेर सबै मानिसलाई सिकाउन सक्नुपर्छ। शिक्षा हामी सबैलाई प्यारो छ। हामीले यसलाई पहिलो धन मान्छौं तर अनुशासन बिना यो अधुरो छ। अनुशासनले जीवनलाई सार्थक र हाम्रो भविष्य उज्ज्वल बनाउन मद्दत गर्छ। फेरि पनि एकचोटि अनुशासन बिनाको मानिस पुच्छर बिनाको जनावर सरह हुन्छ। अन्यमा अनुशासन हाम्रो जीवनमा उज्यालो ल्याउनका लागि अनिवार्य विधि हो।

के तपाईं शेयर बजारमा लगानी गर्ने सोचमा हुनु हुन्छ।

वा तालिमको खोजिमा हुनु हुन्छ।

लगानी व्यवस्थापनमा गर्न सकिरहनु भएको छैन।

अब सोचाइ लागी तालिम र लगानी व्यवस्थापनको लागि हामीलाई सम्झनु होस।



कीसि इन्भेष्टमेन्ट प्रा.लि.  
कीर्तिपुर नयाँबजार  
सम्पर्क नं. ९८५११७०३८० वा  
९८४१४६२५६९

Email:kisnamaharjan@gmail.com

Binod Maharjan  
9841369552, 9808644666

बि.आर्ट्स  
B. Arts  
Nayabazar, Kirtipur-17

Banner, Flex Board  
Glows/ Signboard  
Sticker Cutting & Printing  
Screen/ Rubber Printing  
Self-ink Stamp  
PVC(ID)/ Visiting Card  
Printing Support

Nayabazar, Kirtipur  
4335491, b\_arts@yahoo.com

## बिचा: हायेका

जन्म  
वि.सं.२०१३/११/१५



निधन  
वि.सं.२०७१ भाद्र १८



मदुम्ह शान्ति महर्जन



इटागोल बिचा: गुथिया दुज: कृष्ण महर्जनया जहान,  
किशोर महर्जनया मां शान्ति महर्जन वंगु भाद्र १८ गते  
आकाभाकां मदुगुलिं मदुम्हेसिया सुखावति भुवनय् वास  
लायेमा धका: कामना यासैं दु:खँक:पिं सकल छँज:पिन्सं  
मनचिइ फयेमा धका: कामना यानाच्चना।

## इटागोल बिचा: गुथि

इटागोल, किपू-१८

## हार्दिक श्रद्धाञ्जलि

जन्मदिन:  
वि.सं.१९८९  
ने.सं.१०५२ वैशाख  
कृष्ण नवमि



स्व.बेखामाया महर्जन

स्वर्गारोहण:  
वि.सं.२०७१ भाद्र १५  
गते  
ने.सं.१९३४ थलाथ्व  
षष्ठी



पाँगा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि. संचालक समितिका  
सदस्य श्री विष्णुभक्त महर्जनका ममतामयी आमा, शेयर  
सदस्य मन्दिरा महर्जनका पुज्यनीय सासु आमा **बेखामाया  
महर्जन**को गत भाद्र १५ गते आकस्मिक निधन भएकोले  
भाद्र २७ गते १३ औं दिनको पुण्यतिथिमा दिवंगत आत्माको  
चिरशान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जलि अर्पण गर्दछौं।  
साथै शोकसन्तप्त परिवारजनले धैर्यधारण गर्न सकोस् भनी  
हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

पाँगा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.  
ढोकासी, पाँगा, कीर्तिपुर-९

# आशाया-नेपाल

**Asha\_ya - Nepal**  
**(Active Service And Help Agenda From**  
**youth Associates)- Nepal**  
**Nayabazar Kirtipur-3**

## को अनुरोध

समाजमा विद्यमान रहेको कुरीति, कुसंस्कारबाट युवाहरुलाई बचाई सामाजिक सेवामा समर्पित हुन प्रेरणा दिने उद्देश्यबाट अभिप्रेरित भै गठन गरिएको यस आशाया-नेपाल संस्थाले विश्व शान्ति दिवसको उपलक्ष्यमा विश्व शान्तिको कामना गर्दै निम्न मितिमा क्यान्डल वाक र बृहत रक्तदान कार्यक्रम गर्ने भएकोले उक्त कार्यक्रममा सहभागि भई सहयोग गरिदिनु हुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

### रक्तदान कार्यक्रम :

स्थान: नगाउँ दोबाटो, कीर्तिपुर  
मिति: २०७१/०६/०४ गते शनिवार  
समय: विहान १० बजेदेखि शुरु हुने

### क्यान्डल वाक :

स्थान : नगाउँ दोबाटोबाट शुरु गर्ने  
मिति: २०७१/०६/०५ गते आइतवार  
समय : बेलुका ६ बजेदेखि



संयोजक  
विपिन महर्जन  
आशाया- नेपाल